



愛媛FC × 松山市教育委員会



みんなで 朝ごはんを 食べよう！



朝ごはんもぐもぐラリー

ちゃんと食べたなら🏆に✓をいれてね！ おうちの人にも✓をいれてもらってね！

★毎月19日は食育の日★

9月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
11月	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日

保護者チェック欄

GOAL!

GOAL!

GOAL!

朝ごはんもぐもぐラリーの ✓ がそろったらニンジニアスタジアムへ行こう！
がんばった君に愛媛FCオリジナルグッズをプレゼントします。

 あひさま 歯科

 コープえひめ

医療法人

 歯科



医療法人
みちだ矯正小児歯科
SINCE1980

私たちは愛媛FC×松山市教育委員会の推進する朝食摂取の活動を応援しています！

朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるの？

① 朝ごはんを食べることと、勉強の成績は関係ない。



朝ごはんを毎日食べている人は、朝ごはんを食べていない人よりも学力テストの成績が高い傾向にあります。



脳が目覚めて
集中力が高まる

メラトニンのもととなる
セロトニンは、朝ごはんを
食べて朝日を浴びる
ことで作られます。

② 朝ごはんを食べることで、夜ぐっすり眠ることができる



良い睡眠をとるために必要な「メラトニン」という物質がたくさん作られます。

③ 私たちの体にある体内時計は、1日24時間である



体内時計は1日約25時間で回っています。朝ごはんを食べて朝日を浴びることでリセットされ、生活リズムが整います。



必要な筋肉が
落ちてしまう

④ ダイエットのためには、朝ごはんを食べなくても良い



朝ごはんを食べないと、体が「栄養が不足している」と判断し、脂肪を蓄えやすくなります。

その他にも・・・

- ✓ 腸を動かすことで、おなかの調子が良くなる
- ✓ 体温が上がり、活動の準備ができる
- ✓ 体が目覚め、元気に活動することができる

朝ごはんを食べるための食習慣

- ✓ 夕食は寝る2時間前までに済ませる
- ✓ 朝ごはんを食べる時間をつくる
- ✓ 朝ごはんを誰かと一緒に食べる



朝ごはんのステップアップ



ステップ1

まずは朝ごはんを食べることから！



ステップ2

主食に1品（たんぱく質）をプラスしよう！



ステップ3

主食、主菜、副菜をそろえよう！





朝ごはんメニューのご紹介



野菜たっぷり無水カレー

朝は絶対カレー一択。食べやすさはもちろん、無水カレーで野菜たっぷり！朝からサラダを食べるのは苦手だけどカレーに溶けちゃってるのでこれならパクパク食べられます！誰でも朝ごはんをしっかり食べてパワーチャージするのは大切なこと！

僕は毎日朝カレーを食べて日々頑張ってます！



愛媛FCキャプテン
#31 白坂楓馬 選手

ご飯、みそ汁、おかず、バナナ、梅干し

僕は小さい頃から、朝ごはんをしっかり食べるタイプです。食が自分の体づくりに大切なことを教えられてきました。今は簡単な朝ごはんになっていますが、栄養バランスよく摂取することを意識しています。

特に朝は練習や試合に向けて、エネルギー補給をする必要があるため、毎朝同じメニューを食べるように努力しています。

朝ごはんは日々のルーティーンになっています！



愛媛県出身
#6 谷岡昌 選手



ご飯、みそ汁、卵焼き、納豆、おかず（魚が多いです）、和え物（2品程度）、果物

まずは朝ごはんからということで、朝はバランスよく食べるようにしています。ご飯とみそ汁だけになってしまう日もあるのですが、朝食を食べることで練習に向けたスイッチを入れるためにも、朝食を必ず食べることを意識しています。

よく噛んで食べることで、脳も活性化します！



愛媛県出身
#7 曾根田 遼 選手

2025シーズン 愛媛FCホームゲーム 【会場：ニンジニアスタジアム】

9/20 土 10/5 日 10/26 日 11/8 土 11/23 日

19:00 キックオフ
vs ジェフユナイテッド千葉

16:00 キックオフ
vs 水戸ホーリーホック

16:00 キックオフ
vs ジュビロ磐田

14:30 キックオフ
vs V・ファーレン長崎

16:00 キックオフ
vs ロアッソ熊本

愛媛FCレディース選手たちが食べている

朝ごはんメニューのご紹介



しらす丼、 豆腐とわかめのみそ汁、 いちご（キウイ・みかんの日も）



松山市応援選手
#5 西村紀音選手

私は朝が苦手です。しかし、大好きなしらすと卵が乗った朝ごはんを食べられると思ったらなぜだか起きることができ、テンションも上がるので好んで食べています。しらすと卵で不足しがちなたんぱく質を補えるし、みそ汁を飲んで体の芯から温まると今日1日頑張る活力がわいてきます。一緒にたくさん食べて、たくさん動いて、また食べて大きくそしてたくましくなるぞー！！

雑穀米、ナスネギ切り干し大根のみそ汁、 ベビーリーフサラダ、焼きトマト、 ブリカマ、納豆梅オクラ、 スクランブルエッグ、目玉焼き、キウイ



#15 榎谷岬選手

ポイントは、朝こそバランスよく食べる。サラダは、濃い色の野菜をたべる！（抗酸化作用で、炎症を抑える）
サラダのドレッシングは、基本使ってません。そのぶん材料で、良質のいい油を摂取するようにしてます（アボカド、オリーブオイル、グラスフェッドバター等）。
卵は、基本2個！朝に卵食べると、その日の睡眠の質が上がります。常にタンパク質を意識。メインは魚かお肉がマスト！
果物は、消化に優しいキウイかリンゴがおすすめです（糖分多いので半分まで）。
納豆に梅を入れて、クエン酸を取り入れてます。ウインナーやハムなど加工食品は添加物が多いのでなるべく控えるようにしてます！



ご飯、納豆（卵つき）、みそ汁、 ミニハンバーグ、ヨーグルト



松山市応援選手
#34 毛利美佑選手

私は卵かけ、納豆ご飯が大好きなので、毎日朝ご飯に食べています！美味しい朝ごはんを食べると、幸せな気持ちで1日をスタートすることができます。どんなに忙しいときでも、早起きをして朝ごはんの準備をして朝ごはんの時間を迎えるように心がけています。皆さんも毎日朝ごはんを食べることを心掛けて、心も体も元気な1日を過ごせるようにしましょう！！



2025シーズン
愛媛FCレディース
ホームゲーム

9/6 土
19:00 キックオフ
vs ヴィアマテラス宮崎
【会場】ニンジニアスタジアム

9/28 日
16:00 キックオフ
vs オルカ鴨川 FC
【会場】愛媛県総合運動公園球技場

10/5 日
16:00 キックオフ
vs 日体大 SMG 横浜