朝ごはんの大切さについて考えよう

愛媛県の小学5年生の男子で、「朝食を毎日食べる」と答えた割合は47都道府県でなんと・・・



47番目（最下位）

※「令和７年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）」の調査結果参照

小５男子			小５女子			中２男子			中２女子		
１位	島根県	86.4%	１位	長野県	85.2%	１位	島根県	87.7%	１位	長野県	80.3%
４７位	愛媛県	77.7%	４６位	愛媛県	75.1%	４０位	愛媛県	80.1%	４４位	愛媛県	71.3%

朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるんだろう？





① 頭がしっかり働く

脳にエネルギーが届いて、
授業に集中しやすくなるよ！



② 元気に体を動かせる

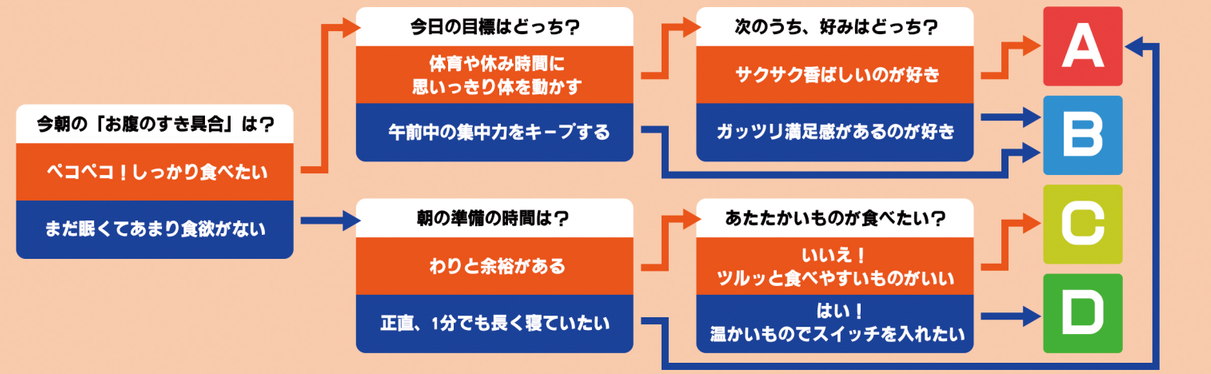
朝からエネルギーが補給されるので、
体育や遊びでも力を発揮しやくなるよ！



③ 生活リズムが整う

お腹がすく時間や眠る時間のリズムが整い
やすくなって、健康的な毎日につながるよ！

きみにぴったりの朝ごはんがわかる！朝コンディション診断



A 骨から鍛える！パワフルファイター カルシウムたっぷり ちりめんトースト



B スタミナ長持ち！エネルギーMAX カレードリア



C つるっとさっぱり！スピード充電 サラダ風うどん



D 内臓から目覚める！コンディション整え隊 野菜と餃子のスープ



愛媛FC

松山市教育委員会

朝ごはん冒険マップ

～『朝ごはん勇者』への道のり～ 毎日の朝ごはんパワーを集めて『朝ごはん勇者』になろう！

【ルール】
①朝ごはんを食べた・・・・・・・・・・・・ボールに1つ色をぬろう
②朝ごはん作りにチャレンジした・・・・・ボールにもう１つ色をぬろう

【チャレンジ期間】
令和9年1月31日まで



５０個のサッカーボールすべてに色がぬれたら、君も立派な「朝ごはん勇者」だ！
２０２７年２月２０日（土）or ２１日（日）の愛媛FCホームゲーム
高知ユナイテッドSC戦で景品のお渡し＆記念撮影を行います！ ※高知戦の日程は2026年12月中旬発表
勇者よ、このシートを持ってニンジニアスタジアムに集まれ！

勇者シールは学校を通じてお渡しします。50個ぬれた人は担任の先生に報告してね！

おひさま歯科
医療法人 かとう歯科
コープえひめ
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！

愛媛大学
垣原客員教授
監修

おすすめ朝ごはんメニュー

みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか？忙しい朝にもおすすめな
簡単レシピを愛媛FC選手が紹介！ぜひ自分でも作ってみてね♪



カルシウムたっぷり ちりめんトースト

材料

- ちりめん・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
- せん切りキャベツ・・・・・・・・・・４０ｇ
- 食パン・・・・・・・・・・・・・・・１枚
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・適量
- ねり梅（チューブ）・・・・・・・・・適量
- ▼代替品：明太子

作り方

1. ちりめん、ねり梅、マヨネーズを混ぜる
2. 食パンにせん切りキャベツをのせ、１をのせる
3. オーブントースターで焼く



#7 曽根田 穣 選手

ちりめんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれているよ！
体育や休み時間に全力で走ったりジャンプしたりする体に欠かせません！

きのうの晩ごはんをアレンジ！

きのうの晩ごはんで余ったカレーや餃子はありませんか？
アレンジ一つで新しい料理に変身！



カレードリア

材料

- カレー・・・・・・・・・・・・・・・適量
- ▼代替品：レトルトカレー１袋
- ご飯・・・・・・・・・・・・・・・１５０ｇ
- ほうれん草（冷凍）・・・・・・・・・７０ｇ
- とろけるチーズ・・・・・・・・・・・適量

作り方

1. 器にご飯を入れ、ほうれん草をのせ、
   カレーをかける
2. チーズをのせ、オーブントースターで焼く



#6 谷岡 昌 選手

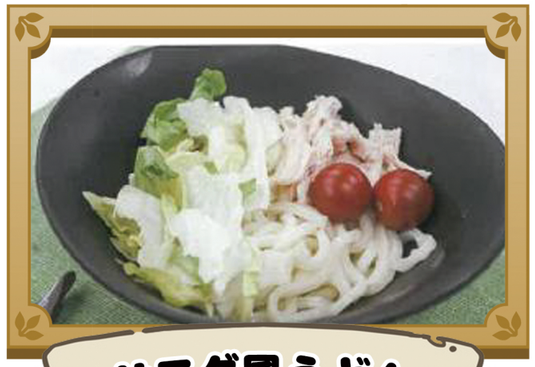
カレーのスパイスの香りとほどよい刺激で、体や脳のスイッチが入るので、
朝から元気に動けるよ！食欲もわきやすいので、しっかり食べて１日を
気持ちよくスタートさせよう！

材料

- うどん・・・・・・・・・・・・・・・１玉
- サラダチキン・・・・・・・・・・・・４０ｇ
- レタス・・・・・・・・・・・・・・・８０ｇ
- ミニトマト・・・・・・・・・・・・・２個
- ごまドレッシング・・・・・・・・・・適量

作り方

1. うどんをゆで、水で冷やし、水気を切り、器に盛る
2. サラダチキンとレタスを一口大にちぎる
3. ミニトマトをのせ、ごまドレッシングをかける



サラダ風うどん



#9 藤本 佳希 選手

うどんに含まれる炭水化物は『脳と体のエネルギー』となり、チキンに
含まれるたんぱく質は体温や代謝を上げてくれるよ！朝この２つをしっ
かり摂ると、午前中の勉強も運動もバテずに乗り切れるぞ！

材料

- 餃子・・・・・・・・・・・・・・・・４個
- 野菜（鍋用）・・・・・・・・・・・・１００ｇ
- 顆粒だし・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・２００mL

作り方

1. 鍋と水と野菜を入れ、火にかける
2. 野菜がやわらかくなったら、餃子、顆粒だしを
   入れて煮る



野菜と餃子のスープ



#38 日野 翔太 選手

温かいスープはお腹を温めて、栄養の吸収を高めてくれるよ！スープに
餃子を入れることで炭水化物やたんぱく質、ビタミン、食物繊維などを
手軽に摂ることができるよ！