

食育だより7月



令和7年7月号
船橋市立飯山満小学校

いよいよ夏休みです。夏休みを楽しく過ごすためには「健康」であることが一番です。健康なからだづくりのためには、睡眠・食事・運動が重要となります。また、夏休み中も「早寝・早起・朝ごはん」ができるように生活リズムを崩さないように心がけましょう。

1. 早寝・早起き・朝ごはん！

1日3食（朝・昼・夕）しっかり食べよう。



食事には、栄養補給とともに、生活のリズムを整えるという大切な役割があります。とくに朝食は、ねむっていた頭とからだを起こし、活動を開始するためのエネルギーを補給します。



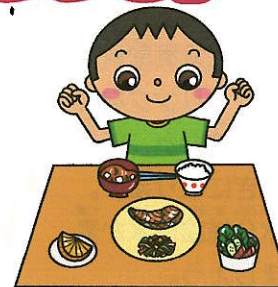
「夜更かしついでに夜食を食べて、翌日は朝寝坊して朝食抜き・・・」なんてことのないように！



朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

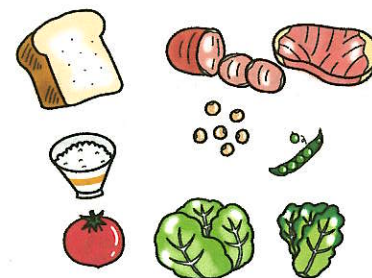
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい※）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？



でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

※ 参考文献：山梨県甲州市HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

2. 上手に水分補給

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）
やスポーツドリンクなど
をたくさん飲むと、糖分
のとりすぎになります。
普段の水分補給は水か麦
茶にしましょう。



給食がないので
牛乳も飲もう！！



3. 夏野菜を味わう

野菜は、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。夏野菜は『旬』をむかえ、甘く、おいしくなります。

冷やしたトマトやきゅうりは、そのままでもおいしくいただけます。とうもろこしや枝豆なども、ゆでて塩を振るだけで手軽に食べられていいですね。

4. 楽しいおやつ

アイスクリームやチョコレート、スナック菓子などは、手軽でおいしく、みんなに人気のおやつです。しかし、これらの中には油や砂糖、塩分などのとりすぎに注意してほしいものがいっぱいあります。食べる前に取り分けるなどして食べ過ぎに気をつけましょう。また、食事がきちんと食べられるように量や時間を決めて食べるようにしましょう。



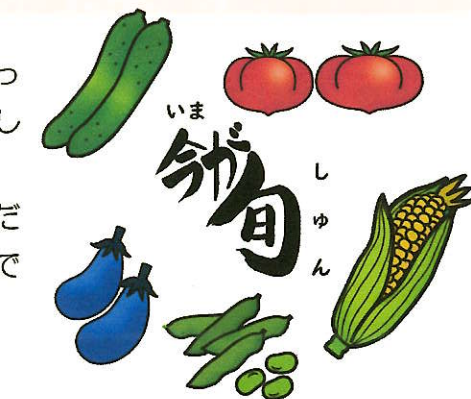
いつのまにか、
ポテトチップス1袋を全部
食べちゃった…なんてこと
のないようにね！



冷たい物は、
ほどほどにね。

5. 食の体験を広げよう

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？野菜の栽培や観察、家族の食事を作る、買い物や、食事の準備やあとかたづけの手伝いをする。地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて、挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い夏休みだからこそ、有意義にすごしてください。



ひと手間かけて、フルーツや
乳製品（ヨーグルト）などをおやつに
取り入れるといいですね！



オッ！ 暑☆パフェ完成！



ラタトゥイユ（4人分）

油	適量
ベーコン（千切り）	25 g
にんにく（みじん切り）	3 g（小ひとかけ位）
たまねぎ（2 cm角切り）	100 g（1/2 個位）
ズッキーニ（1.5 cm角切り）	60 g（1/3 個位）
なす（1.5 cm角切り）	60 g（中1 個位）
黄ピーマン（1 cm角ゆでる）	40 g（1/3 個位）
セロリ（1 cm角切り）	10 g（1/8 本位）
トマト缶（崩しておく）	70 g
（生のトマトでもOK。その場合は湯むきして角切りに切る）	
トマトピューレ	30 g（大さじ2）
トマトケチャップ	20 g（大さじ1 と小さじ1）
コンソメ	1.5 g（小さじ1/2）
塩	少々
砂糖	2.5 g（小さじ1 弱）
赤ワイン	少々
水	15 g（大さじ1）

作り方

- ① 野菜はそれぞれ切る。なすは、切った後、水でさらしあくをとったら、水気を切る。黄ピーマンは、角切りにした後サッとゆでて、流水に取り水気を切っておく。
- ② 鍋で油を熱し、にんにく、ベーコンを炒め、さらに、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、セロリ、トマトを炒める。火が通ったら、Aの調味料をいれ煮込む。味を調え、黄ピーマンを散らして仕上げる。