

食育だより 9月

令和7年9月号
船橋市立飯山満小学校

夏休みが終わり学校には、みんなのにぎやかな声もどってきました。

まだまだ蒸し暑い日が続きます。これからの時期は、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすいです。規則正しい生活をして、生活リズムをととのえましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早寝、早起きをしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



生活リズムのととのえ方

早寝・早起きをする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかし朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

元気な1日は 朝ごはん から始まります！

みなさんは、きちんと朝ごはんを食べてから学校に来ていますか？

朝ごはんを食べると、体に良いことがたくさんあります。早寝・早起きをして、余裕をもって朝ごはんを食べ元気に1日をスタートさせましょう。

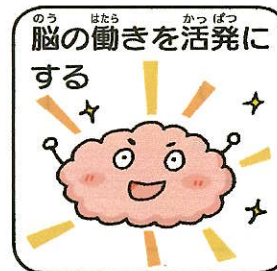
..... 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



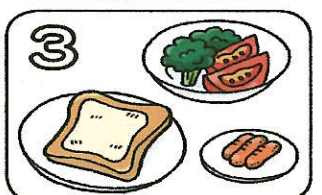
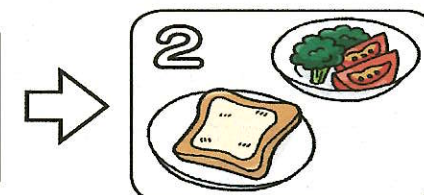
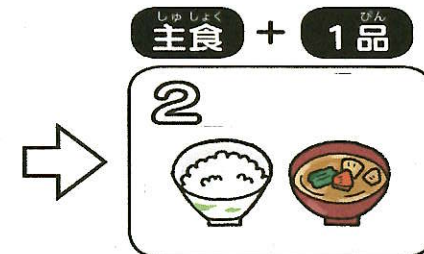
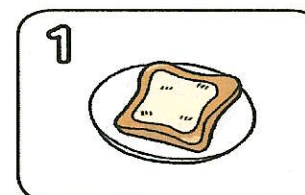
脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

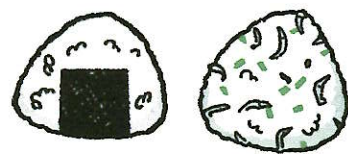
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

かんたん朝食レシピ

おにぎり編



【かつお節チーズおにぎり】(2個分)

材料

- ・あたたかいご飯・・・250g
- ・かつお節・・・10g位
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・チーズ・・・20g(角切り)
- ・白いりごま・・・小さじ1/3
- ・おにぎり用のり・・・2枚

作り方

- ① かつお節にしょうゆを入れ混ぜる
- ② ご飯に①と切ったチーズ、白いりごまを入れ混ぜる。
- ③ ②を2等分わけ、ラップなどでおにぎりにし、のりを巻く。

【トマトライスおにぎり】(2個分)

材料

- ・あたたかいご飯・・・250g
- ・サラダ油・・・少々
- ・ウインナー・・・1本(輪切り)
- ・卵・・・1個
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・ピザチーズ・・・5g

作り方

- ① 小さめのフライパンに油をひき、卵を炒めウインナーも炒める。塩コショウする。
- ② ご飯に、ケチャップ、チーズ、①を入れ混ぜる。
- ③ ②を2等分わけ、ラップなどでおにぎりにする。

【おにぎりまぜまぜアラカルト】(2個分)

あたたかいご飯250gに具をまぜまぜして作ってください。のりはお好みで巻いてね！

- ・ツナ(大さじ2)+マヨネーズ(小さじ1)+しょうゆ(少々)
- ・わかめご飯の素(大さじ1)+ちりめんじゃこ(大さじ1)+白いりごま(小さじ1/3)
- ・鮭フレーク(大さじ3)+いんげん2本(ゆでて5mm幅)+白いりごま(小さじ1/3)
- ・たくわん(4枚みじん切り)+キムチ(20g位)+白いりごま(小さじ1/3)
- ・から揚げ(大き目1角切り)+チーズ(角切り10g)+白いりごま(小さじ1/3)
- ・コーン缶(大さじ2)+バター(小さじ1)+しょうゆ(小さじ1)+黒コショウ(少々)

みそ汁編

具沢山のみそ汁は、栄養も野菜もたっぷりとれます。朝は忙しくて作る時間がない場合は、前日の夜に作っておくのもいいですね。その場合は、冷まして冷蔵庫にいておきましょう。

みそ汁は、いろいろな実を組み合わせる事ができます。今日は好きな実を入れようとか、野菜が不足がちだから野菜たっぷりにしようとか、残っている食材を入れてとか、実の組み合わせは自由自在です。いろいろなみそ汁をぜひ作ってください。

【具沢山みそ汁】(2人分)

材料

- ・だし汁・・・200cc
- ・白みそ・・・6g
- ・赤みそ・・・6g
- ・じゃがいも・・・50g(厚めのいちょう)
- ・にんじん・・・20g(いちょう切り)
- ・だいこん・・・25g(いちょう切り)
- ・えのき・・・8g(3cm幅に切ってほぐす)
- ・豆腐・・・40g(角切り)
- ・油揚げ・・・6g(油抜きして、短冊切り)
- ・小松菜・・・15g(ゆでて2cmカット)

作り方

- ① 材料は、それぞれ切っておく。
- ② だし汁を煮立たせ、にんじん、大根じゃがいもを入れる。じゃがいもが半ば火が通たら、えのき、豆腐、油揚げを入れ、みそを入れる。
- ③ 味をととのえて、小松菜を散らし仕上げる。

☆基本的かつおだしの取り方 (2人分)

かつお節 4g 水 200cc

鍋に水を入れ沸騰したら、かつお節を入れ、火を止める。かつお節が沈んだら、ボールにザルを重ねキッチンペーパーなどでゆっくりこす。

※時間がないときは、顆粒のだしのもとや、白だしなどを使うと便利です。塩分が入っていますので、みその量を調節してください。

冷凍して調理の時短！！

- ・小松菜や、ほうれん草などの葉物野菜は1束ゆでて2cm幅に切り、ラップなどで1回使う分位を小分けにして冷凍する。
- ・冷凍できる野菜は切って、ラップなどで1回使う分位を小分けにして冷凍する。
- ・油揚げ油抜きして短冊切りにし、ラップなどで1回使う分位を小分けにして冷凍する。
- ・きのこ類も、切って小房に分けて、ラップなどで1回使う分位を小分けにして冷凍する。
- ・豚肉や、鶏肉なども切って、ラップなどで1回使う分位を小分けにして冷凍する。