

9月 食育だより

令和7年9月号
船橋市立法典小学校

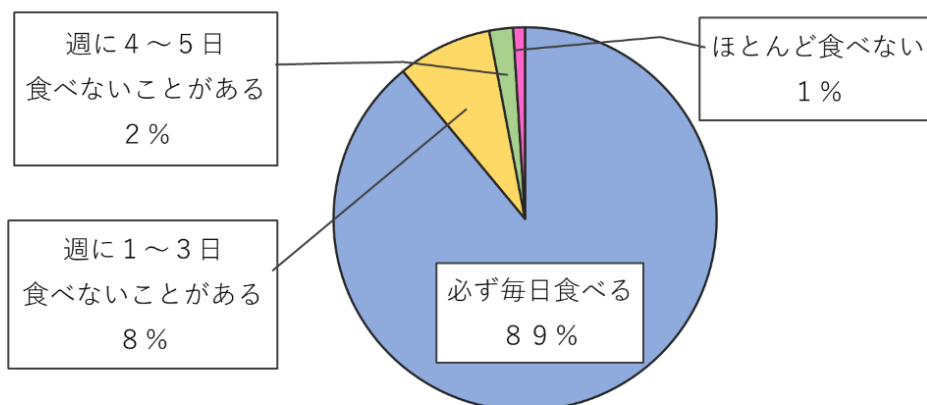
長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけ、毎日元気にすごしましょう。

★朝ごはんを毎日食べていますか？

7月に全校を対象とした朝食のアンケートをとりました。下のグラフがその結果です。学校で学習や運動に集中するためにも、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

《今月の目標》
食べ物と健康について知ろう

朝ごはんを食べていますか



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

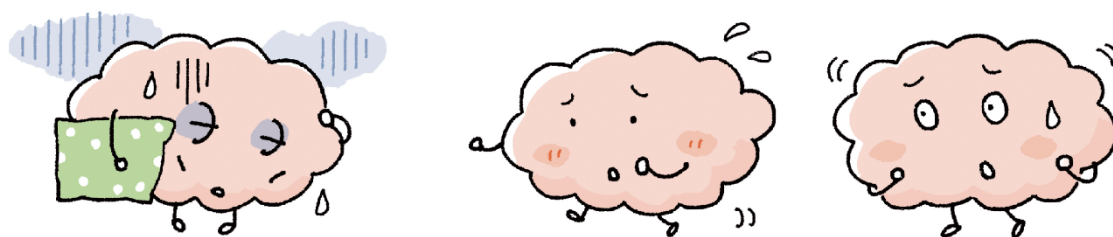


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

あさ 朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省の調査などでわかっています。また、食べる習慣のある方が肥満度が低くなる傾向があることもわかっており、一生の健康にもつながります。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



ふなばしし がっこうきゅうしよく しょうかい ため
船橋市の学校給食レシピを紹介します！ ぜひお試しください。



梨のコンポート（4人分）

梨	L 1個（280g）
グラニュー糖	大さじ2と1/2（28g）
白ワイン	大さじ3と1/3（49g）
水	3/4カップ（140cc）

- ① 梨は皮をむき、8等分に切る。
- ② グラニュー糖、白ワイン、水、梨を鍋に入れる。
- ③ 落し蓋をして、柔らかくなるまで煮詰める。

コンポートを
リメイクしてもOK♪



梨ドルチェ

ヨーグルトと食べても
good♪

【梨ジャム（4人分）】

梨（いちよう切り）	L 1/2個（140g）
上白糖	大さじ4と1/2（40g）
レモン果汁	小さじ1（5g）

- ① 鍋に梨を入れ、砂糖とレモン汁を振りかけ、砂糖が溶けるまで少し置く。
- ② 砂糖が溶けたら中火にかけ、アクを取りながら煮詰める。