

食育だより

令和7年度
9月号
船橋市立法典西小学校

こんげつ もくひょう
今月の目標

しょくじ けんこう し
食事と健康について知ろう

がっこう ひと おお
学校にみんなのにぎやかな声が多かったです。休み中はゆっくりと興味のあることに取り
く 組んだ人も多かったことでしょう。
せいかつ ととの やくだ あさ がっこうせいかつ たの げんき はじ
生活のリズムを整えることに役立つ朝ごはん、学校生活を楽しく元気に始められるよう
こんげつ しょくじく あさ
今月の食育だよりは朝ごはんをとりあげます。



あさ 朝ごはんを食べると…3つのいいこと

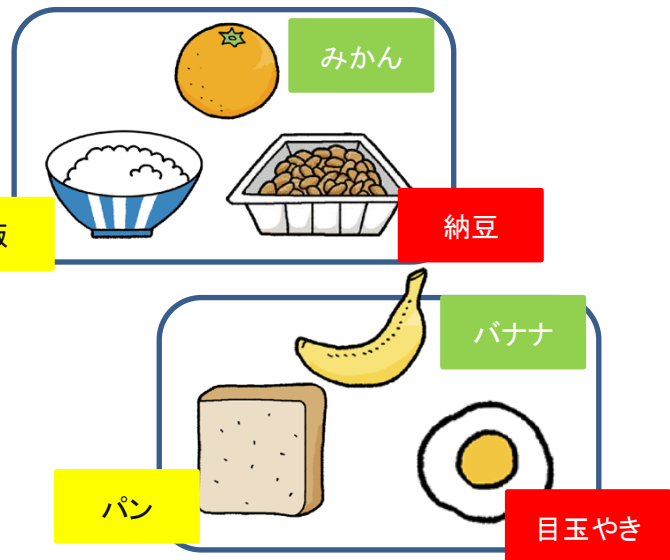
- ① たいおん じょうしょう
体温を上 昇 させる
- ② べんきょう うんどう げん
勉強 や運動をするときのエネルギー源となる
- ③ べんぴ よぼう けんこう ほ じ ぞうしん
かぜや便秘を予防し、健康の保持増進につながる

では、どんな朝ごはんがよいのでしょうか？
「栄養のバランスがとれた朝ごはん」

ねつ ちから しょくひん たんすい か ぶつ し しつ おお しょくひん
「熱や力になる食品 (炭水化物・脂質の多い食品)」

ち にく しょくひん しつ む き しつ おお しょくひん
「血や肉になる食品 (たんぱく質・無機質の多い食品)」

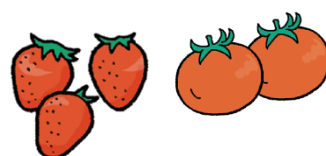
からだ ちょう し ととの しょくひん む き しつ おお しょくひん
「体の調子を整える食品 (ビタミン・無機質の多い食品)」



3つのグループから、それぞれ少なくとも1つをそろえた朝ごはんにすると
バランスがよくなります。

食品のグループ分けについては、献立表の右側部分の食品の3つの分類を参考にしてください。

短い時間で準備できる食べ物も活用して、朝ごはんのメニューを充実させられるとよいですね。



きちんと朝ごはん食べていますか？

Q. 1 週間のうち、朝ごはんを食べない日がある、
と答えた人がいます。朝ごはんを食べない理由として、一番
多いのはどれでしょう。

1. 太りたくないから
2. 朝ごはんが用意されていないから
3. 食べる時間がないから



小中学生への調査で、1 週間のうち、朝ごはんを食べない日がある人は、全体の10%
くらいいるということが分かっています。

脳や体は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時にはエネルギー切れの状態
になっています。

さらに朝ごはんを食べないと、脳や体にエネルギーが補給されないまま学校に行き授
業を受けることになります。また、体は「次、いつ食べられるかわからない」と感じ、エ
ネルギーを脂肪として蓄えるようになるので、太りやすい体になってしまいます。

正解は・・・3. 食べる時間がないから

朝ごはんを食べよう！！ そのために まずは早起き・早寝！

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、

寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を

目覚めさせます。また、翌日の学校準備は前の日のうちにおくと、朝の時間に余裕が持てます。



朝、
太陽の光を
浴びる

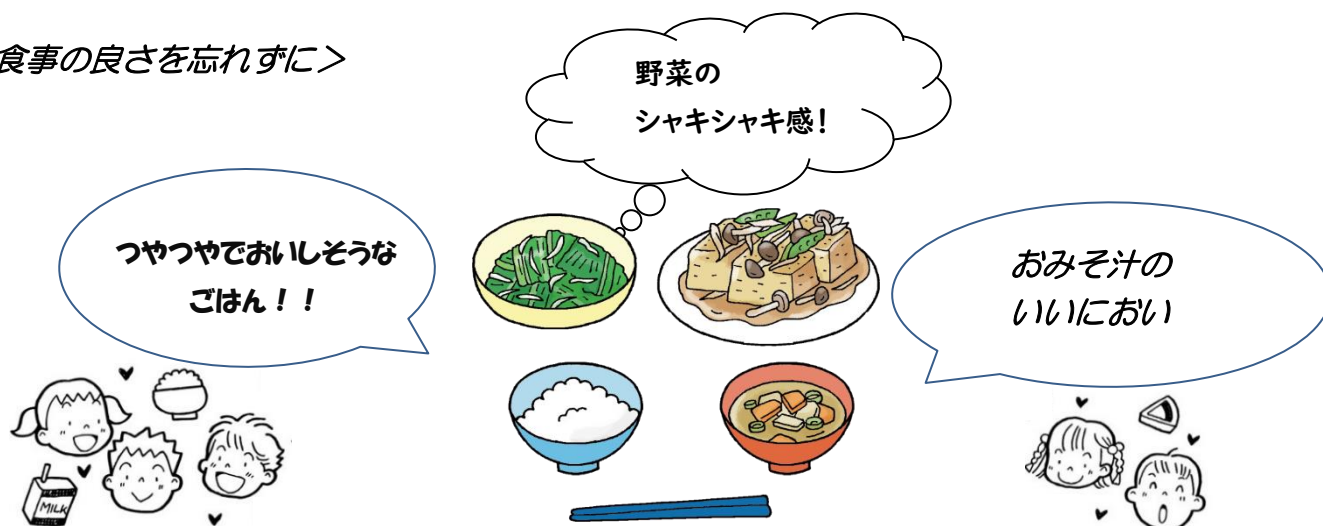


毎日の食事には栄養補給を行い、体と心の健康を支える役割があります。

成長期に必要なたくさんの栄養素をきちんととるためには、栄養バランスのよい食事を毎日食べることが重要です。サプリメントなどの健康食品では、必要な栄養素を過不足なくとることはできません。

食事は単なる栄養補給ではなく、体とこころの健康を支えているとても大切なものなのです。

<食事の良さを忘れずに>



特に成長期は味覚を形成する大事な時期です。毎日の食事で甘味、塩味、酸味、苦味、うま味を感じるにより、食事がおいしく楽しいものであるという認識が生まれ、食生活を豊かなものにしてくれます。

<栄養素のとりすぎや不足の危険>

サプリメントなどの健康食品に頼っていると、栄養素のとりすぎや不足になりやすく、体調不良や健康障害などを引き起こしてしまうことがあります。例えば、脂溶性のビタミン A、D、E は体内に留まりやすいため、サプリメントでは摂りすぎてしまう可能性が高まります。

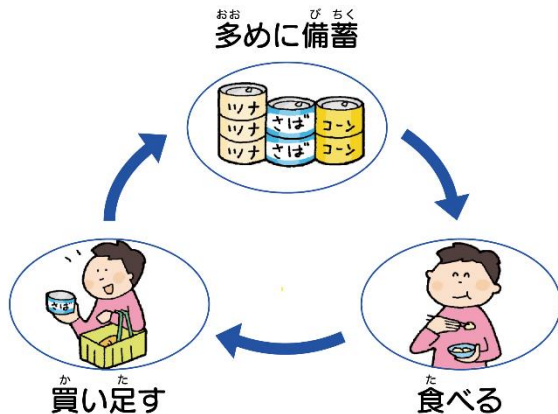


バランスのよい食事は病気に負けない健康な体を作ります。小さいころから好き嫌いなく、なんでも食べられるようにしたいものです。1つの食品で体に必要なすべての栄養素を含むものは、残念ながらありません。いろいろな食品を食べ合わせるにより、はじめて体に必要な栄養素が補えるのです。

災害に備えて



9月1日は「防災の日」です。災害はいつおこるかわかりません。みなさん、「ローリングストック法」という言葉を知っていますか？家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足す方法です。また、普段からこうしたことを取り入れて、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方も広まってきています。食料品については、賞味期限なども定期的に確かめ、むだなく回転させていきましょう。



アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。

普段から食べ慣れている対応食を多めに備蓄しておくで安心です。



～給食レシピ 紹介 Ⅱ～

なすのミートグラタン

4人分

なす	6個 300g
たまねぎ	1個 200g
豚ひき肉	120g
ホールトマト缶	1缶 400g
にんにく	1かけ
バター	10g
小麦粉	20g(大さじ2強)
サラダ油	適量
塩	一つまみ
ケチャップ	30g(大さじ2)
トマトピューレ	25g(大さじ1・1/2)
ピザ用チーズ	70g

なすが苦手な子にも、大好評のグラタンです。
ぜひ、一度おためしください

作り方

- ① 耐熱皿の内側に油を薄く塗り、オーブンを180℃に予熱する。
- ② なすは1cm幅のいちょう切りにして水にさらす。水気を拭いたら、多めの油で炒め、しんなりしたら取り出し、耐熱皿に広げる。
- ③ たまねぎ、にんにくはみじん切りにし、トマト缶は、汁ごとボールにあけ、実はざく切りにしておく。
- ④ フライパンで油を熱し、にんにくを炒め香りを出す。玉ねぎを加え、しんなりしたらひき肉を入れて火を通す。
- ⑤ トマト缶を加え、調味料を加えたら小麦粉をざるを通して振り入れる。
- ⑥ ときどき混ぜながら、水分を飛ばすように煮て、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦ ①のなすの上に⑥のソースを広げ、上にピザ用チーズをかけて、オーブンに入れる。チーズが溶けて、焼き色がつくまで焼く。