

9月食育だより



船橋市立大穴北小学校
第5号 2025.9.16

学校生活が再開して2週間が過ぎ、子供たちの生活リズムも次第に整ってきたようです。元気に登校している児童が多い反面、暑さや疲れの影響で、朝から体調が優れない児童も見られます。しっかり朝ごはんを食べて元気に登校できるようサポートしていただけると幸いです。

生活リズムをととえる

早寝・早起き・朝ごはん

子供たちが健やかに成長するためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き。そして朝ごはんの習慣づけにご協力をお願いします。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。

～船橋産の旬の食材を食べて知る日～

9月：梨

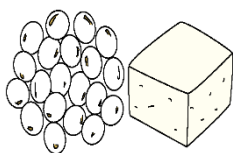
千葉県は全国有数の梨の産地です。梨の出荷は7月下旬から始まります。船橋で生産されている梨で有名な品種は、収穫時期の早いものから順に「幸水」「豊水」「新高」があります。「幸水」は果肉がなめらかで上品な甘さがあります。「豊水」は果肉が柔らかく、適度な酸味、濃厚な甘みがあります。「新高」はさわやかな甘みがある梨です。りんごや柑橘類のように長く保存することが難しいので、旬に味わいたい果物ですね。5日の献立で「船橋産のおいしい梨（豊水）」をいただきました。今月末も梨を入れています。品種や産地はまた当日お知らせします♪



「敬老の日」 ～まごはやさしい～

9月の第3月曜日(9月15日)は、「敬老の日」でした。この祝日はお年寄りを大切にして、長生きをお祝いする日として設けられました。世界一長寿の国、日本。日本食によく使われる食べ物のよさを知りましょう。

ま



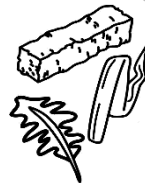
まめは元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆パワー！

ご

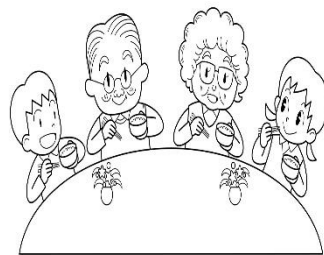


ごまは、小さなつぶに秘められた大きな力！

は(わ)



若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなど海藻は海の贈り物です！！

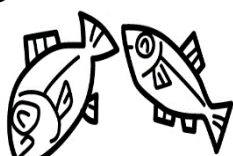


や



野菜は健康になるためには欠かせません。1食当たり、生で両手山盛りが目安です。

さ



さっぱり血液サラサラ。魚の油は長生きに効果あり。

し



しいたけなどのきのこはうま味の宝庫。野菜や海藻とよく合います。

い



いも類は、ビタミンCや食物繊維が多く、とてもヘルシー！

Let's Cook! ～給食レシピ～

人気のあるレシピ2種類を紹介しします！



<レバーとポテトの揚げ煮>

*材料(4人分)

じゃがいも 150g
豚レバー 150g
しょうゆ・酒 各小さじ1
しょうが汁 小さじ1
片栗粉・揚げ油 適量
ケチャップ 大さじ1と1/2
中濃ソース 大さじ1強
上白糖 大さじ2
赤味噌 小さじ2
酒 小さじ1
白いりゴマ 少々

*作り方

- ① レバーは調味料につけて臭みを抜く。
 - ② じゃがいもは素揚げする。
 - ③ レバーの汁気を切り、片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ④ ソースをつくり、じゃがいも・レバーにからめゴマをふる。
- *しっかりと味つけをつけるのがポイント！

<さばのごまだれ焼き>

*材料(4人分)

さば 4切れ 酒・塩コショウ
すりごま 大さじ1
砂糖大さじ1と1/3
しょうゆ 大さじ1弱
みりん・水 各小さじ1

*作り方

- ① さばに下味をつける。
- ② 調味料を煮立たせてすりごまを合わせる。
- ③ さばを焼き、タレをかける。