



食育だより



船橋市立大穴北小学校
第5号 2026.9.8

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。夏休み明けは思っていたよりも気温がそれほどあがらず例年より過ごしやすくなっていますが、週末には疲れが出ている様子も見られました。自分の生活を振り返って、生活リズムを整え、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』乱れていませんか？



休み明けは、「朝なかなか起きられない」、「体がだるい」、「勉強に集中できない」など、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えられるようご協力をお願いいたします。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起する

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていくと良いです。



③トイレに行く

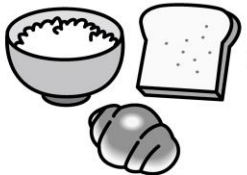
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。





9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



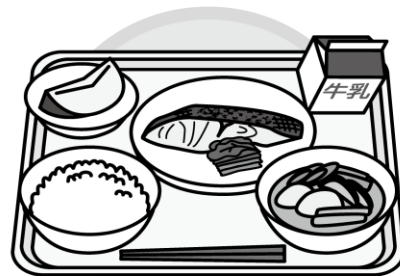
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子供のころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを楽しく学んでいきます。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



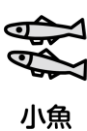
成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



小松菜



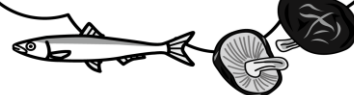
ひじき



切り干し大根

+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけていくと良いです。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ



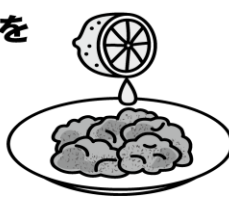
だしのうま味を
きかせる



うま味



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

Let's Cook! ～給食レシピ～

人気のあるレバー料理・きゅうりの和え物の
レシピを紹介します♪

レバーとポテトの揚げ煮

＊材料（4人分）

じゃがいも	150g	トマトケチャップ	大さじ1.5
豚レバー	150g	中濃ソース	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2	上白糖	大さじ2
しょうが汁	小さじ1強	赤味噌	小さじ2
片栗粉・揚げ油	適量	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。

きゅうりの土佐和え

＊材料（作りやすい分量）

きゅうり 2本
にんじん 1/8本
かつお節 3gを1-2パック
白ごま 小さじ1
しょうが汁 少々
しょうゆ 小さじ1

＊作り方

- ① 白ごまは炒って冷ます。
- ② しょうがはすりおろす（しぼり汁を使用）
- ③ きゅうりは厚めの小口切りにして塩を少々振る。
- ④ にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
（生で使用する場合は細い千切りにする）
- ⑤ きゅうりとにんじんを合わせしょうゆとしょうが汁、かつお節で和える。