

食育だより 9月



令和8年9月号
船橋市立船橋中学校

9月になりました。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、生活リズムを整えましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

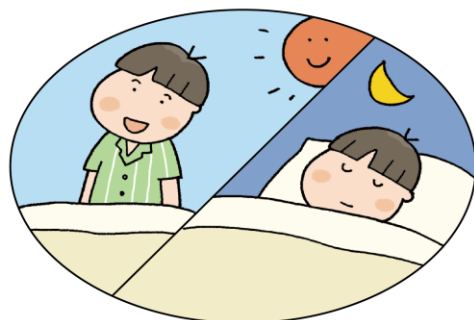
きちんと朝ごはんを食べていますか？

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。



早起き、早寝をしていますか？

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



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

朝の光を浴びる



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。

規則正しく食事をする



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。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

7月に朝食の調査を行いました。下記の表が船橋中学校の朝食の喫食状況です。

	必ず毎日食べる	1週間 1～3日食べない ことがある	1週間 4～5日食べない ことがある	ほとんど 食べない
1年生	81%	14%	2%	3%
2年生	86%	8%	3%	3%
3年生	83%	11%	3%	3%

約8割の人は、朝ごはんを毎日食べてきていますが、約2割の人は、朝ごはんを食べたり、食べなかったりして登校していることがわかりました。朝ごはんを食べるという習慣を今のうちからつけておくと、自然と大人になってから、また親になってからも継続していくことができます。最初から、栄養バランスの整った朝ごはんを食べなきゃと頑張りすぎると継続するのが難しくなってしまうかもしれません。（もちろん栄養バランスの整った朝ごはんが作れたらそれは最高ですが・・・）最初は、パンと牛乳、おにぎりと、夕飯で残ったみそ汁など、できることから始められたらいいのかなと思います。

元気な1日は朝ごはんから始まります！！

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい



1、体を目覚めさせる



食事をすることで、体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内蔵も活動し始めます。

2、脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は、体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

3、健康的な生活リズムをつくりすっきり排便ができる！



規則正しい生活リズムをつくるカギも、朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

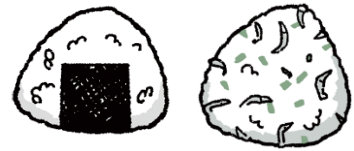
4、1日の食事のバランスがとりやすくなる。



1日にとりたい野菜の量は大人で350gと言われますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

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。

みそ汁編【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
- ・チーズ・・・5g(角切り)

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)

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らておきましょう。

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	作り方
・だし汁・・・200cc	① 材料は、それぞれ切っておく。
・白みそ・・・6g	② だし汁を煮立たせ、にんじん、大根
・赤みそ・・・6g	じゃがいもを入れる。じゃがいもが
・じゃがいも・・・50g（厚め切）	半ば火が通たら、えのき、豆腐、油
・にんじん・・・20g（いちよ）	揚げを入れ、みそを入れる。
・だいこん・・・25g（いちよ）	③ 味をととのえて、小松菜を散らし仕
・えのき・・・8g（3cm幅に切）	上げる。
・豆腐・・・40g（角切り）	
・油揚げ・・・6g（油抜きして）	
・小松菜・・・15g（ゆでて2cm幅に切）	

☆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。