

# 7月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

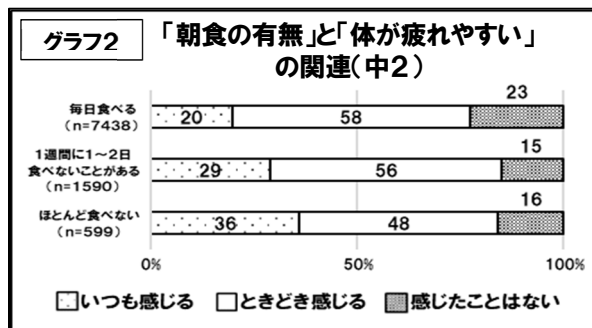
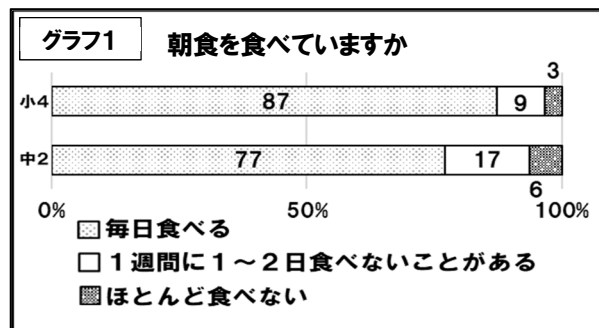
もうすぐ夏休みです。学校が休みになると、夜更かしをして生活リズムが崩れやすくなりますが、早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に夏休みを過ごせるように心がけましょう。

国の調査で、愛媛県の「毎日朝食を食べる」と答えた子どもの割合が全国で最も低いという結果が出たことから、今年度は、学期に1回、朝食をテーマに特集します。



## 【愛媛県の朝食摂取状況】

令和5年度に、県内の小学4年生・中学2年生を対象とした食生活調査が行われました。グラフ1では、1～2割の児童生徒が、朝食を食べない日があるという結果でした。理由としては、「食欲がない」「起きるのが遅い」「休みの日は食べない」という回答が多かったです。グラフ2では、「朝食を毎日食べる」生徒の方が、「朝食をほとんど食べない」生徒より、「体がだるく疲れやすい」などの体調不良を訴える割合が少ないという結果でした。



※グラフ上の数値は、四捨五入して整数にしているため、内訳を合計しても100%にならないものがあります。



## 元気に過ごすポイント



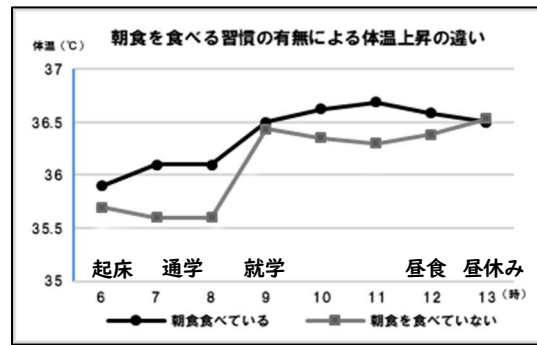
### 朝の光を浴びましょう

朝、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ1日がスタートします。光を浴びてから、14～16時間後に睡眠ホルモンが作られるので、夜も自然と眠くなり、規則正しい生活を送ることができます。毎朝、しっかりと太陽の光を浴びるためにも、早寝早起きを心がけましょう。

### 朝食を食べましょう

朝食をしっかりと食べることで、脳にエネルギーを与え、朝から勉強に集中でき、生き生きと過ごすことができます。

また、食べた時と食べなかった時では、午前中の体温に大きな違いがあります。食べていないと、通学後に体温が上がってもすぐに下がりがり、元気に活動ができません。



2 飢餓をゼロに



SDGs につながる食育

## 目標② 飢餓をゼロに

飢餓を終わらせ、食糧安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。

世界には、子どもたちに栄養のある食べ物を与えられない家族がたくさんいます。10人に1人が、いまだに、毎晩空腹を抱えたまま眠りについていています。

私たちが、飢餓の問題を解決するために出来ることはとても限られていますが、関わりがないわけではありません。学校給食では、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食事の適切な量を知り、自らの健康管理ができるよう食育を進めています。ひとりひとりが正しい知識を身につけることで、先進国だけに食料が集まるのを防ぎ、食料を必要とする国に行き渡らせることができます。

他にも、松山市では「とれたて感謝の日」を実施し、地元の食材を活用することで地産地消を促進しています。地域で作られたものを無駄なく使うことで、他国のものを必要以上に使うことを防ぐことに繋がります。



令和5年7月とれたて感謝の日  
「麻婆茄子(松山長なす)」



### 今月のこんだて紹介

### 高野豆腐の中華炒め

【材料】(小学校中学年4人分の量)

- |             |        |
|-------------|--------|
| 豚もも肉        | 80g    |
| しょうが        | 少々     |
| こい口醤油       | 小さじ1/2 |
| 酒           | 小さじ1/2 |
| うずら卵        | 8個     |
| 乾燥高野豆腐(ダイス) | 20g    |
| 乾燥きくらげ      | 4g     |
| キャベツ        | 80g    |
| ピーマン        | 50g    |
| たまねぎ        | 170g   |
| たけのこ水煮      | 80g    |
| にんじん        | 40g    |
| サラダ油        | 適量     |
| 砂糖          | 小さじ1/2 |
| 塩           | 少々     |
| こしょう        | 少々     |
| うす口醤油       | 大さじ1   |
| 酒           | 小さじ1   |
| 水           | 80mL   |
| でん粉         | 小さじ1   |
| 水           | 小さじ1   |

【作り方】

- しょうがはみじん切り、キャベツは、短冊切り、ピーマン、たまねぎはせん切り、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 乾燥きくらげは、水で戻して、せん切りにする。
- 乾燥高野豆腐は、水で戻した後、軽く絞っておく。
- 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- フライパンに、サラダ油を入れ、しょうが、豚もも肉、Aの調味料を入れて炒める。
- たまねぎ、たけのこ、にんじん、きくらげ、キャベツを加えて炒める。
- 野菜に火が通ったら、Bの調味料を入れてさらに炒める。
- うずら卵、高野豆腐を入れ、味がしみこんだら、ピーマンを入れる。
- 最後に、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。



参考 文部科学省 『家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん 子どもの生活リズム向上ハンドブック(平成19年度)』  
引用 SDGs ロゴ・アイコン 『国際連合広報センター』  
食育フォーラム2023. 11月  
愛媛県栄養士協議会 食生活調査  
出典 給食&食育イラスト素材集 『全国学校給食協会』