

9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

新学期が始まりました。2学期は、行事がたくさんあります。早寝早起きやバランスのよい食事を心がけ、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

食べていますか？ 朝ごはん

朝ごはんは、1日のうちで**最も大切な食事**といわれています。毎日朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。今月は朝ごはんを食べることの大切さについて、考えてみましょう。

集中力・学力アップ

毎日朝ごはんを食べる人は、そうでない人に比べて、学力が高い傾向にあります。脳のエネルギーとなるブドウ糖（ごはんやパンなどの炭水化物）をはじめ、様々な栄養素を補給しましょう。



体温の上昇

睡眠中に下がっていた体温が上がります。特に、たんぱく質（卵や魚など）を取り入れると効果的です。体温が十分に上がることで、筋肉や関節も温まり、体が活動モードに切り替わります。



朝ごはんは



便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて、大腸がぜん動運動を起こし、便を送り出します。朝ごはんを食べることにより、排便リズムが整い、体の調子がよくなります。



心の健康

毎日朝ごはんを食べる人は、そうでない人と比べて、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたと研究で報告されています。



朝ラク♪時短メニューの紹介

大人も子どもも忙しい朝の時間。時短メニューで無理なく続けられる朝ごはんを作りましょう。



そのまま出すだけ♪

(例) ヨーグルト、バナナなど



前日のおかずをリメイク♪

(例) ごはんとひじきの煮物で…



オールインワン♪

(例) 食パンに野菜やチーズなどをのせて…



生活習慣病を防ごう！



子どもが生活習慣病にかかる要因として大きなものが、**偏った食事、運動不足、生活リズムの乱れ**です。子どものころに身に付いた習慣は、大人になってからでは、なかなか直りません。生涯、健康でいられるように生活習慣を見直してみましょう。



早寝・早起き・朝ごはん
規則正しい生活をする



バランスのよい食事を
する



甘い飲み物やお菓子を
とりすぎない



よくかんで食べる



適度な運動をする



夜食をひかえる

【宮崎県の郷土料理】チキン南蛮 ～日本の味めぐり献立～

【材料】(小学校中学年4人分の量)

鶏むね肉	180g
にんにく	少々
しょうが	少々
うす口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1と1/2
小麦粉	大さじ2と1/2
卵	15g
水	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
うす口醤油	大さじ1/2
酢	小さじ1
水	小さじ1/2
タルタルソース	30g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、にんにくとしょうがは、すりおろす。
- ② ①にうす口醤油と酒を加えて、下味をつける。
- ③ Aで衣を作り、②と混ぜ合わせて、油で揚げる。
- ④ Bの調味料を沸かし、③とからめる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、上からタルタルソースをかける。



※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。