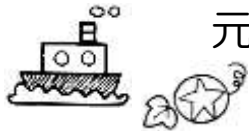


# 7月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

もうすぐ待ちに待った夏休みです。学校が休みになると、夜更かしをして生活リズムが崩れがちですが、規則正しい生活を心がけましょう。



元気をつくる合い言葉

## 「早寝早起き朝ごはん」



**早寝** 成長期の子どもにとって、睡眠はとても大切です。寝る前にゲームで強い光を浴びると寝付きにくくなるので気を付けましょう。



〔理想的な睡眠時間の目安〕

小学生・・・10～11時間  
中学生・・・8～9時間

**早起き** 朝の光を浴びると、「セロトニン」という物質が分泌され、頭がすっきりして、集中力が高まります。

夏休みでも7時までには起きて、ラジオ体操など軽く運動をしてみましょう。

## 朝ごはん



朝は夕ご飯を食べてから時間がたっており、また寝ている間にもエネルギーは消費されているため、朝ごはんですっきりエネルギーを補給する必要があります。それ以外にも、朝ごはんには1日を元気に過ごすために必要な働きがいくつもあります。栄養バランスの整った朝ごはんを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

### 朝ごはんのパワー！

- ① 体温を上げる
- ② 脳が活発に働く
- ③ 排便習慣がつく
- ④ 肥満を予防する

### ★朝食づくりのポイント★

- 赤・黄・緑 3色の食品をそろえよう。
- 短時間で簡単に作れるよう工夫しよう。

### ▼とっても簡単！3色そろった1品レシピ▼

#### 納豆丼

納豆(赤) のり(赤) 混ぜるだけの簡単栄養満点丼！

ごはん(黄) 青ねぎ(緑) キムチ(緑)

#### ピザトースト

ピーマン(緑) ケチャップ(緑) 冷蔵庫にある食材で完成！

食パン(黄) ハム(赤) チーズ(赤)

トースターで焼く



G20 愛媛・松山  
労働雇用大臣会合  
が開催されます！

9月1日、2日にG20各国の労働雇用担当大臣が松山市に集まり、世界の人々がよりよく働ける社会になるように議論します。

G20とは・・・Group of Twenty G7 (Group of Seven)の7カ国に13カ国を加えた20カ国からなるグループ

カナダ	アルゼンチン	韓国
フランス	オーストラリア	メキシコ
ドイツ	ブラジル	ロシア
イタリア	中国	サウジアラビア
日本	インド	南アフリカ
イギリス	インドネシア	トルコ
アメリカ		EU

13カ国

この会合に先駆け、7月の給食に参加国の中から5つの国の料理が登場します。

- ドイツ**
  - 暖麦パン
  - じゃがいもとソーセージの煮込み
  - ドレッシングサラダ
  - コーン
- イタリア**
  - パン
  - 夏野菜のスパゲティ
  - イタリアンサラダ
  - (中) 飲むヨーグルト
- インド**
  - キーマカレー
  - 茎わかめのサラダ
  - トマト
- 韓国**
  - ビビンバ
  - 卵スープ
  - パイン
- アメリカ**
  - パン
  - キャベツとベーコンのスープ
  - チリコンカン すいか
  - バーガーパン
  - 野菜たっぷりスープ
  - ハンバーグ
  - ポイル野菜

### 給食のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

鶏ひき肉	120g	セロリ	20g	カレールウ	65g
ひきわり大豆	20g	小松菜	80g	こしょう	少々
たまねぎ	160g	むき枝豆	30g	水	2カップ
ピーマン	40g	にんにく	1片		

### 【作り方】

- ① たまねぎ、ピーマン、セロリ、小松菜、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱しにんにくを入れ、鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に残りの材料を加えて炒め、水を入れ煮込み、カレールウ、こしょうを加え仕上げる。

「キーマ」はヒンディー語で「ひき肉」を意味します。