

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

梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。元気に夏を過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。



夏休みも生活リズムを整えよう



暑くなると食欲が落ち、冷たいものを食べることが多くなり、偏った食事になりがちです。暑さに負けないためにも、栄養バランスの整った食事をとることが大切です。

また食事をぬいたり、夜更かしをしたりしていると生活リズムが乱れ、体調不良の原因になります。夏休みも生活リズムを整えましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取り、免疫力を高め、体を成長させます。

骨や筋肉をつくる重要な働きがある成長ホルモンは、寝入っ
てすぐの深いノンレム睡眠時に多く分泌されます。休み中
でも夜更かしをせず、早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝日を浴びること
で体内時計がリ
セットされ、働き
始めます。

また、頭や体にスイッチが入り、
日中も活動しやすくなります。



朝ごはんの大切さ

朝ごはんは、1日の活動の源となり、次のような効果があります。
しっかり食べましょう。

① エネルギー源を補給する

寝ている間にもエネルギーや栄養素は消費され、朝にはほとんど残っていません。朝ごはんを食べて、午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しましょう。

② 体温を上げる

食べ物が体の中に入ると胃や腸が動き始め、体温が上がります。

頭スッキリ

体ほかほか

おなか
スッキリ

③ 排便を促す

胃に食べ物が入ると、腸が動き始め、排便を促します。朝ごはんを食べることで、排便のリズムが作られます。

朝ごはんステップアップ

主食

主食 +

おかず1品

主食 +

おかず2品



まずは主食（ごはんやパン）を食べ、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



実だくさんのみそ汁やサラダ、おひたしなどの野菜を使ったおかずを1品追加しましょう。



さらに、卵や魚、大豆製品などのたんぱく質を使ったおかずを追加しましょう。

少しずつステップアップすることで、栄養のバランスが整った食事になります。



夏休みにチャレンジしてみましよう!



魚のカレーパン粉焼き

【材料】(4人分量)

白身魚 (80g)	4切れ
カレー粉	小さじ2
塩・こしょう	少々
パン粉	1/2カップ
サラダ油	大さじ2

【作り方】

- ① ポリ袋にAを入れてよく混ぜる。
- ② ①に魚を入れ、衣をつける。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②を入れ、中火で焦がさないように両面を焼く。



ツナ和え

【材料】(4人分量)

ツナ缶 (70g)	1缶
きゅうり	2本 (200g)
キャベツ	外葉2枚 (100g)
ごま	大さじ2
ごま油	小さじ2
うす口しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① きゅうり、キャベツは水で洗う。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルにキャベツと大さじ2の水を入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。あら熱をとり、水気を絞る。
- ④ きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ ツナ缶は油をきる。
- ⑥ ③と④、⑤、ごま、Aの調味料をボウルに入れて、和える。



今月のこんだて紹介

そうめん汁

【材料】(小学校中学年4人分量)

(乾) そうめん	20g
かまぼこ	20g
たまねぎ	80g
にんじん	20g
干しいたけ	1枚
ねぎ	20g
うす口しょうゆ	小さじ2
煮干しだし	400mL

【作り方】

- ① (乾) そうめんは、茹でておく。
- ② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
- ③ たまねぎ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、かまぼこは薄く切る。
- ④ だし汁を火にかけ、たまねぎ、にんじん、しいたけを入れ、火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ ①、かまぼこ、ねぎを入れ、仕上げる。

