

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）ごはんといじきの煮物で…



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。



※ 予定献立表の味ぐりの欄もご覧ください。