

食育だより



南部中学校 第3号

令和7年6月25日



蒸し暑い日が続いているが、元気に過ごせていますか。これからは、ますます暑くなります。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



～1日のスタートは朝ごはんから～



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、全体が目覚めていきます。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝からしっかり食べてエネルギーを補給すると、1日の活動がスムーズになります。



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

<朝ごはんと体調の関係は？>・・・朝ごはんを食べないと、どうなってしまうのか



生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病になるリスクが高くなります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになってしまいます。

やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

学力低下

脳を動かすエネルギーのもとはでんぶんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にはほとんど蓄えることができないので、食事でしっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、はたらきが鈍ります。

このように、とくに朝は決まった時間に食事をしないと健康的な生活リズムがくずれて、体調に影響してきます。勉強や運動の力がしっかり發揮できるよう、朝からエネルギー補給をし、元気に過ごせるようにしたいです。

<朝ごはん、何を食べればいいの？>・・・下線に言葉をいれてみましょう（2文字の漢字）

実は、朝ごはんも給食と同じで栄養バランスが大切です。ごはんやパンなどの__、肉や卵などのおかず__、野菜中心のおかず__、汁物です。しかし、朝の時間はあっというまで難しいです。そのため、何かを食べることが基本となります。食べていない人は、何か飲むことから始めましょう。食べている人は、少しづつ食べるものを増やしていくとよりよい素敵なおはんになりますよ。



まずは、水分をとりましょう。胃や腸が動くことで、体の中から目覚めています。



主食になるごはんやパンを食べましょう。炭水化物は、脳や体のエネルギーになります。



ハムや納豆などのおかずを食べましょう。たんぱく質は、体温や活動力のアップにつながります。

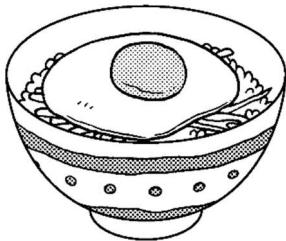


さらに、品数を増やしてみましょう。野菜や果物がそろと充実します。

<簡単朝ごはんメニュー>

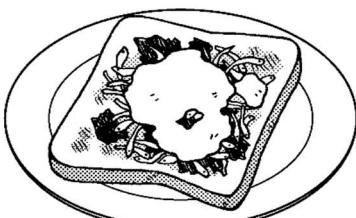
ハムや卵、洗うだけでよい野菜（レタスやトマトなど）、すぐに使用できる缶詰やカルシウムを多く含むもの（ヨーグルトやチーズなど）などの食材がおすすめです。

もやし卵どんぶり



もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上にのせてでき上がり。

のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

給 食 レ シ ピ 紹介 ごはんと一緒に食べてください。

ひじきとツナのそぼろ丼

<材料(4人分)>

- ・まぐろ油漬け(ライト) 180g
- ・にんじん 60g
- ・コーン 100g
- ・乾燥ひじき 6g
- ・しょうが 4g
- ・油 小さじ1

- ★
- ・砂糖 8g
 - ・しょうゆ 小さじ2と1/2
 - ・酒 小さじ1
 - ・かつおだし カップ1/5

<作り方>

- ①にんじんは1cm角切り、ひじきは水でもどしておく。しょうがはみじん切りにしておく。
- ②フライパンに油をしき、にんじん、コーン、ひじきの順に炒める。
- ③なじんだら、まぐろを入れる。また、★を入れ、味付けをする。
- ④水分を飛ばしながら炒め、仕上げにしょうがを入れて完成！

ビビンバ

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 160g
- ・にんにく 2g
- ・山菜ミックス 60g
- ・干しいたけ 3g
- ・にんじん 60g
- ・切干しだいこん 12g
- ・チンゲンサイ 40g
- ・油 小さじ1

- (ひき肉下味用)
- ・砂糖 6g
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
- ★
- ・砂糖 4g
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・オイスターソース 小さじ1/2
 - ・中華だしの素 小さじ1/2
 - ・みりん 小さじ2/3
 - ・塩 少々
 - ・コチュジャン お好みで

<作り方>

- ①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、チンゲンサイは1cm長さに切る。干しいたけは水でもどしてうすく切る。切干しだいこんは水でもどしておく。
- ②フライパンに油をしいて、にんにくを炒める。香りが立ったらひき肉を入れ、下味をつける。
- ③にんじん、切干しだいこん、干しいたけ、山菜ミックスの順に加えて炒める。
- ④★を入れ、味付けをする。チンゲンサイをサッと炒め合わせたら完成！



ドライカレー

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 200g
- ・にんにく 1.5g
- ・しょうが 1.5g
- ・たまねぎ 200g
- ・赤パプリカ 15g
- ・ピーマン 20g

- ★
- ・赤ぶどう酒 小さじ1
 - ・カレールウ 20g
 - ・カレー粉 0.5g
 - ・ソース 大さじ1と1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/3
 - ・洋風だし 小さじ1
 - ・こしょう 少々
 - ・ガラムマサラ お好みで
 - ・油 小さじ1

<作り方>

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎ・パプリカ・ピーマンは粗いみじん切りにする。ルウを刻んでおく(溶けやすくするため)。
- ②フライパンに油をしいて、にんにくとしょうがを炒める。香りが立ったらひき肉を入れ、赤ぶどう酒をふる。
- ③たまねぎを入れ、たまねぎが透明になるまでしっかりと炒めたら、パプリカ・ピーマンを加えてサッと炒める。
- ④★を入れ、水気を飛ばしながら炒めたら完成！