

# 食育だより

9月号

令和4年 8月 31日(水)  
横浜市立茅ヶ崎小学校  
校長 高橋美都子  
学校栄養職員 穴田 由恵

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしましょう。元気にスタートを切るために早寝早起きの生活リズムをととのえ、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

朝夕には秋の気配もそろそろ感じられてくる頃です。9月9日は重陽の節句、今年(2022年)の十五夜は9月10日になります。



## 朝ごはんを食べよう

### 元気のもと朝ごはん

#### 頭すっきり

エネルギー補給により脳が目覚め、頭がはっきりして集中力が高まります。

#### 勉強も運動も効率アップ

睡眠中に下がった体温が上がり、午前中の活動を支えます。

#### うちがでて腸もすっきり

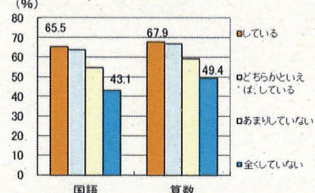
胃腸が刺激を受けて、動きやすくなり、排便のリズムが整います。

#### スタイルすっきり

朝ごはん習慣を身につけることで生活リズムが整い、太りにくい体になります。

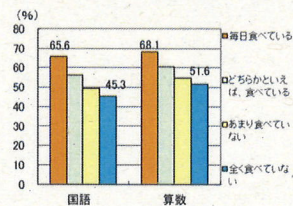
### 生活リズムと学力

起床(きしやう)リズムと学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



※「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

朝食摂取(せしじゆ)と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係  
文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

### バランスのよい食事を目指そう!

バランスのよい食事の基本は、

**主食 + 主菜 + 副菜**

さらに1日の中で牛乳・乳製品や果物を取り入れましょう。

献立を考えるポイント

- ① 主食を決める
- ② 主菜を決める
- ③ 主菜にあう副菜を決める
- ④ 汁物で足りない栄養素を補う



#### 主菜

体をつくるもとになる  
肉や魚、大豆製品、乳製品、  
を主に使った献立

#### 副菜

からだの調子をととのえる野菜を主に使った献立

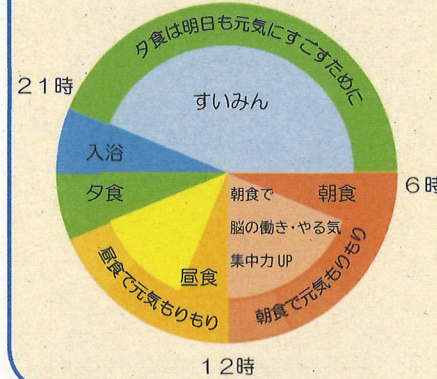
#### 主食

エネルギーのもとになる  
ごはんやパン、麺など

#### 汁物

主菜や副菜で足りない栄養を補う

### 生活リズムをととのえよう



夏休み中

こんな生活していませんか?

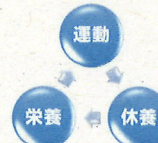
- △ いつまでも起きない
- △ 朝ごはんを食べない
- △ 好きな時間におやつ
- △ 涼しい部屋で一日中ごろごろ
- △ 好きなものだけ食べる

規則正しく、毎日同じリズムを目指そう

### スポーツと栄養

なぜ食べる事が大切か ～スポーツ選手を支える食事～

運動選手にとって食べる事は、筋力アップしたり技を磨いたりすることと同じように「食べる事もトレーニング」という人もいます。それは土台となる体づくりが大切だからです。睡眠不足、練習前後のケア不足、毎日の食事の栄養バランスが悪いと試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。小学校低学年は、何でもおいしく食べられるように、小学校高学年から中学生までは、毎日しっかりと食べられることを目標にしていきましょう。



## 8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子をととのえる働きをする野菜を、1回の食事で両手に1杯分食べるようにしましょう。野菜は、炒めたり、ゆでたりなど加熱をすることでかさが減り、たくさん食べられます。まだまだ厳しい残暑が続きます。体の調子をととのえるためにしっかり野菜を食べましょう。

### 朝ごはんから野菜を食べよう

・朝ごはんを食べないと、1日に食べる事のできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

### サラダ・煮物・焼き物・炒め物 いろいろな調理法で!

・生で食べるサラダより、加熱した野菜のほうがたくさん食べられます。

### 旬の野菜を中心に色とりどり

・野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。緑黄色野菜と淡色野菜とは、それぞれに含まれる栄養は違います。いろいろな色の野菜を食べるようにしましょう。

### 健康を守るスーパー副菜

・ごはんには野菜を中心とした副菜を添えることで、無理なく野菜が食べられます。

## 旬のなすを使った マーボーナス

材料	分量(4人分)	作り方
なす	3個	1. なすを乱切りにして水にさらす。
豚ひき肉	120g	2. ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくをみじん切り、赤ピーマンを1cm角切りにする。
ねぎ	1/2本	3. フライパンに多めの油を入れ、ナスを炒め、取り出す。
にんじん	50g	4. フライパンに油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを香りが出るまで炒める。
赤ピーマン	1個	5. ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。赤ピーマンを入れてさらに炒める。
しょうが	10g	6. 分量の水と☆の調味料を入れ、煮立ったらなすを入れる。
にんにく	5g	7. 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。
油	大さじ1	※辛味をきかせたい場合は、しょうがにんにくなどと一緒にトウバンジャンを入れてよく炒めると、辛さが増します。
☆しょうゆ	大さじ1と1/3	
☆砂糖	小さじ2	
☆みそ	小さじ2	
☆テンメンジャン	小さじ2	
☆トウバンジャン	小さじ1/3	
ごま油	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ1	
水	200cc	

## 水分補給の基本は水やお茶で!

「糖分を多く含む飲み物」を飲みすぎると、体は高血糖状態になり、のどが渇きいて尿も多くなり「脱水状態」になります。



「ペットボトル症候群」  
に注意!

そして、のどの渇きを感じてさらに「糖分を含んだもの」で水分補給をすると血中の糖の濃度が高い状態が続き、さらにのどが渇くという悪循環になってしまいます。また、その状態がひどくなると、倦怠感や嘔吐、ひどいときには意識障害などを引き起こすことがあります。

また「汗をかいたときは塩分補給も忘れずに」といわれていますが、通常の活動の場合は、一日3食バランスよく食べる事で、塩分不足になることはないそうです。心配な時は、スープやみそ汁などの汁物をお飲みください。

水分補給の基本は、水やお茶で、味のついていない飲み物は、お楽しみでとるようにしましょう。

飲み物の種類 と内容量	スポーツ ドリンク 500ml	乳酸菌飲料 60ml	炭酸飲料 500ml	缶コーヒー 250ml	栄養 ドリンク 100ml	野菜 ジュース 250ml
糖分	約33g	約8g	約60g	約18g	約15g	約8g
スティックシ ュガー(3g/袋)	約11本	約3本	約20本	約6本	約5本	約2本

1日の糖分摂取量の目安は、体重をg換算した数字の0.05%です。【WHO(世界保健機関)のガイドラインより例) 20kgの人だと 20kg×1000×0.05÷100=10g  
調理に使う砂糖の量も含まれます。

### 改修工事期間中の中学校給食より

9月の毎週水曜日は、たんばく質DAY。

たんばく質を豊富に含む食品をつかった献立を取り入れています。

☆☆たんばく質の働き☆☆

○筋肉・皮膚や髪の毛をつくる

○ホルモンや免疫物質などの体を調整する物質をつくる

○体を動かすためのエネルギーになる

9月9日は、十五夜メニューです。

お月見の行事食  
さといもと月見だんご

いろいろな食べ物から  
たんばく質をとろう!

人間の体の約20%は  
たんばく質

### 献立変更のお知らせ

9月14日 ラフランスコンポートがレモンゼリーに変更になります。

物資調達等の都合により献立に変更が生じたときは「横浜市小学校等改修工事期間中の昼食注文サイト」(<https://sho-kyushoku.city.yokohama.lg.jp/>)の【お知らせ】で連絡があります。