

令和7年度 8月9日

食育だより



綾中学校 給食室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。まだまだ暑い日がつづきそうですね。こまめに水分補給をして、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、元気に学校生活を過ごしましょう。給食でも、成長期のみなさんの栄養管理をしっかりと行っていきます。好き嫌いのある人は、まずは一口から頑張ってみましょう。



生活リズムを整えよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったり、夜は遅い時間まで起きていたりしていませんか？

学校生活を元気に過ごすためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

①早寝・早起き



寝る時間、起きる時間を決めましょう。睡眠のリズムが整い、体が活発に動くようになります。

②1日3食



黄・赤・緑の3つの食品群がそろった栄養バランスのよい食事をとりましょう。

③適度な運動



まんがやテレビ、ゲームなどで遊ばないで、外で活発に遊んで体を動かしましょう。

清涼飲料水の糖分量



炭酸飲料

約55g

大さじ6杯



紅茶飲料

約39g

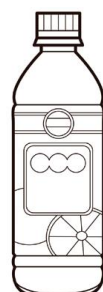
大さじ4杯



スポーツ飲料

約34g

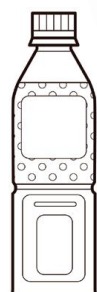
大さじ4杯



果実系飲料

約56g

大さじ6杯



乳飲料

約57g

大さじ6杯

*糖分量は一例です。



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりが良く甘いアイスクリームや清涼飲料水をとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると弱った胃腸に負担をかけて、空腹を感じなくなってしまう、さらに体調を崩す原因になってしまいます。左記の絵のように、清涼飲料水には糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいものです。

まごわ(は)やさしい！ 日本の伝統食材	まめ(豆類) 豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんばく質源です。	ごま(種実類) 無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。	わ(は)かめ(海藻類) カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。
やさい(野菜類) ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるによりよいです。	さかな(魚類、小魚類) カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんばく質源となる青魚を積極的に食べましょう。	しいたけ(きのこ類) しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにはうま味やビタミンDが豊富です。	いも(いも類) でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。

『田舎スパゲティー』を作ってみませんか？

〈材料・分量〉1人分

スパゲティー	45g
ベーコン	1枚
人参(千切り)	10g
玉ねぎ(千切り)	15g
乾燥ひじき	小さじ1
ツナ缶	20g
小松菜(3cm)	10g
かいわれ大根	10g
マヨネーズ	大さじ1/2
和風ドレッシング	小さじ2

〈作り方〉

- ① 沸騰したお湯に麺を入れゆでる。
 - ② ひじきを水で戻し、しっかり水切りしておく。
 - ③ フライパンに少量の油を敷き人参、玉ねぎ、ひじきを入れ、しっかり炒める。
 - ④ ③にツナと小松菜を入れ軽く炒める。
 - ⑤ ゆでた麺を加え、マヨネーズとドレッシングを入れ、かいわれ大根を加えて合える。
- * 野菜は、季節に応じて替えるといいです。

資料提供：宮崎市学校教育研究会(栄養教諭・学校栄養職員部会)