

# 食育だより 5月



坂城町食育・学校給食センター

今月の目標

## じょうぶな体を作ろう

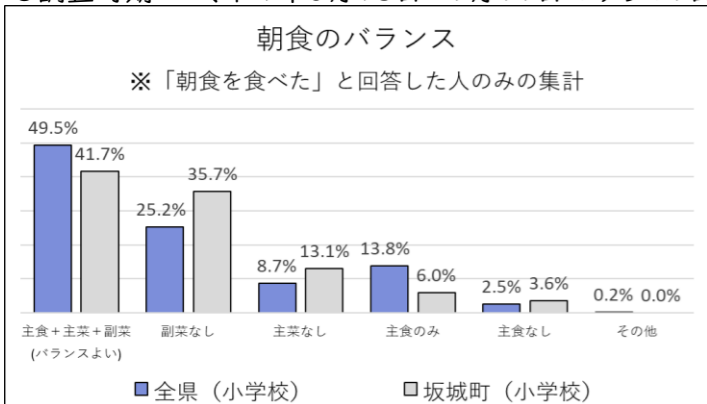
新学期が始まって1か月が経ちました。この時期は、新生活の疲れから体調を崩しやすい時です。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠とバランスの良い食事とって元気に過ごしたいですね。

### 朝食を食べよう!

みなさん、「朝食」を毎日食べていますか?朝食は眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり食べて、いい一日をスタートさせたいですね。

### 「食に関する実態調査」を行いました

○調査人数：長野県内 14,641人 坂城町 85人 ○調査対象：小学校5年生(現在の6年生)  
○調査時期：令和7年6月18日~7月11日のうちの1日(休日の翌日を除く)

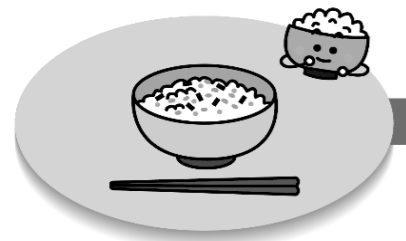


- ・「朝食を食べた」と答えた割合は  
全県 97.1%、坂城町 98.8% でした。
- ・「朝食のバランス」を見ると、  
「バランスよく食べている」割合は  
全県 49.5%、坂城町 41.7% でした。  
「主食のみ(ご飯、パンのみ)」の割合は  
全県 13.8%、坂城町 6.0% でした。

### 朝食をステップアップ!

#### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



#### 主食を食べている人

主菜、副菜、菓物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



#### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜を揃えると、栄養バランスが整いやすくなります。



## 運動会、スポーツで力を発揮するために

### 生活習慣

体調をととのえるために、規則正しい生活をして朝ご飯をきちんと食べます。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを早く回復させるためには、睡眠も大切です。普段から早寝早起きの習慣を身につけたいですね。



### 栄養バランス

スポーツをしていても、大切なのはバランスのとれた食事です。栄養素には、「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」「炭水化物」「脂質」があり、「五大栄養素」と呼ばれています。これらの栄養素は、体内での主な働きが異なるため、色々な食品をバランスよく食べることが大切です。力を発揮するためには、好き嫌いなく栄養バランスのとれた食事を3食しっかり食べます。



### 水分補給

水分はこまめにとります。具体的には、練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにします。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒にとります。運動や試合の前後で体重測定を行うと、水分補給が足りているのか確認でき、どのくらいの量の水分を用意したらよいのかがわかります。



### 給食のメニュー紹介

#### 魚の南蛮漬け

- 〈材料〉  
魚 切り身 50g×4切  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量  
長ねぎ 60g  
酒 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1弱  
七味唐辛子 少々  
水 大さじ1弱  
酢 大さじ1/2

- 〈作り方〉  
① タレを作ります。長ねぎは小口切りまたはみじん切りにします。  
② 小鍋に酢以外の調味料を入れ、焦げないように火加減を調整しながら煮立せます。  
③ ①を加え、再び煮立たせます。  
④ ③に酢を加えて火を止め、タレができあがりです。  
⑤ 魚に片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて落とします。  
⑥ 175℃に熱した油に⑤を入れ、カラリと揚げます。  
⑦ ⑥の上から④をかけてできあがりです。

・給食では鮭、ししゃも、ホキなどを使って作ります。  
・「さっぱりしたタレが、暑い日にはより一層おいしく感じました!」という感想が給食センターに届きました。白いご飯が進む一品です。お弁当のおかずにもおすすめです。

