

食育だより 9月

こんげつ もくひょう
今月の目標

規則正しい食事をしよう

まだまだ蒸し暑い日が続いていますね。夏休み明けは、特に体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを元に戻すことが大切です。

① 早寝・早起きをする

朝は、余裕をもって起きましょう。
朝の光を浴びることで『セロトニン』という脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えてくれます。



② 決まった時間に食事をとる

特に、1日の始まりの食事である朝ごはんが大切です。
主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、集中力が高まり、勉強や運動で力を発揮することができます。

③ ビタミンB1や、クエン酸で疲労回復

『ビタミンB1』は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすいため、夏バテの原因の一つとして考えられています。意識して食事に取り入れたいですね。

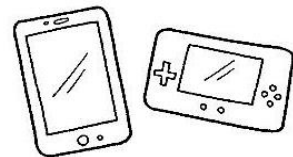
また、柑橘類や梅干しの酸味成分である『クエン酸』も、疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



④ 液晶画面の光を避ける

子どもが寝ている近くで家族がテレビ、スマートフォン、ゲームなどを使っていることはありませんか。液晶画面からは強い光が出ています。夜寝る前にその光を浴びると寝つきが悪くなる上、体内時計を遅らせる働きがあります。こどもだけで早寝をさせようとしてもなかなかうまくいかないので、家族みんなで取り組むことが大切です。



世界一の健康長寿を目指す！

『信州ACEプロジェクト』を知っていますか？

長野県の健康づくり県民運動の名称です。ACEは生活習慣病の予防に効果的な項目、Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めています。

Action 体を動かす！

Q:健康に良い歩数の目標は1日何歩？(20～64歳)

- ① 5,000～6,000歩 A:②
② 8,500～9,000歩 女性8,500歩
③ 10,000～12,000歩 男性9,000歩

Check 健診を受ける

Q:長野県民の成人男性、約何割が肥満？

- ① 2割 A:②
② 4割 男性が4割、女性が2割。成人の約2割は
③ 6割 糖尿病、またはその予備軍です。

Eat おいしく健康に食べる

Q:1日にとりたい野菜の量の目安はどのくらい？

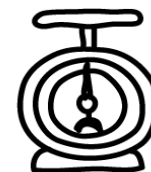
- ① 150グラム A:③
② 250グラム 両手いっぱい生の野菜はおおよそ
③ 350グラム 120グラムです。

給食のメニュー紹介

フライビーンズ

〈材料〉 大豆 110g
片栗粉 適量
揚げ油 適量

A しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 大さじ1
青のり 少々



〈作り方〉

- ① 大豆は、一晩水につけて冷蔵庫で戻します。
② Aを焦げないように加熱して、たれを作ります。
③ ①に片栗粉をつけて、油でカリッと揚げます。
④ ③に②をからめて、仕上げに青のりをふってできあがりです。

・子どもたちからは、「大豆に甘味があっておいしかった」「大豆がカリカリしていておいしかった」「もっともっと食べたくてやめられない」先生方からは「子どもたちは食感を楽しみながら食べていました。食べることも勉強になってとてもうれしいです。」「歯や骨を強くするためにたくさん噛んで食べてほしいです」という声が届きました。

・家庭で大豆を食べる機会は減っていると思いますが、とてもおいしく大豆が食べられる一品ですので、ぜひ作ってみてください。

・給食の量は少な目です。ご家庭で加減してください。

