



食育だより



令和8年9月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「規則正しい食事をしよう」



夏休みも終わり、2学期がスタートしました。毎日元気にすごすには、早ね早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる

早ね・早起き・朝ごはん



時間がない、食欲がない、朝ごはんの用意がされていないというような理由で朝ごはんを食べなかったり、パンとジュースだけ、ごはんにふりかけだけという食べ方をしていませんか？

鶴田町は朝ごはん条例の町です。鶴田町では、ごはんを中心とした食生活や早ね早起き、鶴田町産食材の地産地消（ちさんちしょう）などの「朝ごはん運動」をとおして、みんなで長く健康にすごせる町をめざしています。

みなさんも夏休み中にみだれた生活リズムをととのえるために、朝ごはんの大切さを考え、しっかりと食べるようにしましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



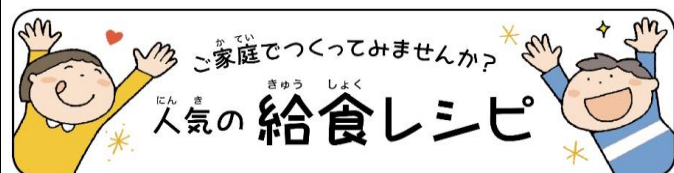
寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



定番料理をちょっと味変!

～韓国風肉じゃが～



最近、「あの給食はどうやって作るの?」「家でも作ってみたい!」というお声をいただくことがあります。そこで、今回は子どもたちに人気のあるメニューを紹介したいと思います。家庭でも簡単に作れるレシピを選びましたので、ぜひお子さんと一緒に作ってみたいはいかがでしょうか。

※材料は、小学校中学年1人分の分量で記載しています。

あまめな焼肉のたれとピリッとコチュジャンの相性バツグン!



◎材料	1人分
ぶた肉	20g
焼肉のたれ	8g
じゃがいも	60g
玉ねぎ	25g
にんじん	10g
系こんにゃく	10g
サラダ油	0.5g
おろしにんにく	0.5g
★水	6ml
★さとう	1g
★みりん	1g
★しょうゆ	2.5g
★コチュジャン	0.3g
白ごま	1g
ごま油	1g

最後に味見をして、コチュジャンやしょうゆの量を調整してね!



【作り方】

- ①一口大に切ったぶた肉と焼肉のたれをふくろに入れてもみこみ、下味をつけておく。
- ②じゃがいも・たまねぎ・にんじんは皮をおき、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、ぶた肉とおろしにんにくを入れていためる。
- ④ぶた肉に火がとおったら、にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・系こんにゃくを入れていためる。
- ⑤全体に油がなじんだら★を入れ、じゃがいもに火がとおるまで弱火でにる。(約20分)
- ⑥最後に白ごまとごま油をかけたら完成!

エネルギー:142kcal たんぱく質:4.2g