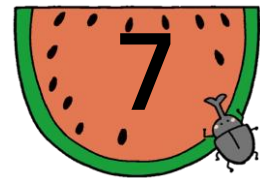


食育だより



月

令和 8年 7月 16日発行

時津町学校給食公社

*おうちの人といっしょに読みましょう

<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美 中尾 亜希

第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚

いよいよ夏休みですね。楽しい予定がいっぱいの事だと思います。毎日、暑さが厳しく、熱中症の危険と隣り合わせて生活しています。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとること、朝ごはんを食べること、30分に1回程度のこまめな水分補給を行うことが大切です。

また、規則正しい生活は、熱中症予防だけでなく、体内時計のリズムを保つことにより、日中、脳も体もしっかりと働き、学力向上にも深く関わります。子どもたちが、しっかり遊んだり、勉強したりして、充実した楽しい夏休みになるように、休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」について、ご家庭でもお声かけをお願いします。

今月の食育だよりは、小学校6年生で、給食時間にお話した「早寝・早起き・朝ごはんはなぜ大切?!」についての資料をご紹介します。

1

早寝・早起き・朝ごはんはなぜ大切?!



2

次のようなことを感じるがありますか?

いつも・しばしば(週3~5回)感じる 人の割合

感じる項目	割合
体がだるい	34%
すぐに疲れる	34%
何もやる気が起こらない	30%
いらいらする	37%
すぐかっとなる	28%

①いつも感じる ②しばしば感じる ③時々感じる ④あまり感じない

3

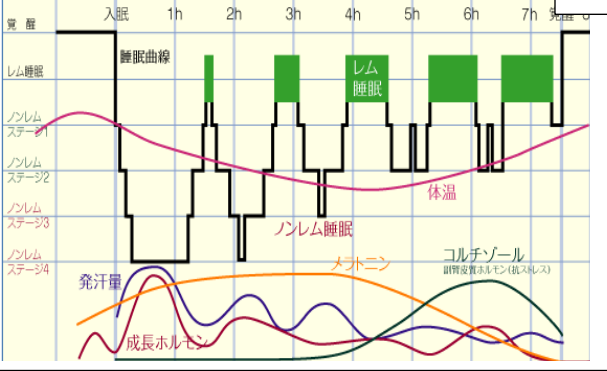
睡眠の役割 ♥睡眠は脳の栄養♥

- ★脳と体の疲労回復
- ★記憶の整理と定着
- ★ホルモンを分泌する

メラトニン・セロトニン・成長ホルモン

体や脳の疲れをとる以外にも一つ!ホルモンを分泌するという大切な役割がある!

4



5

★深い眠り(主に睡眠の前半部に多い)

↓

脳・体の疲労回復、成長ホルモンの分泌

どちらも大切!

★浅い眠り(主に睡眠の後半部に多い)

↓

情報の記憶や整理

6

睡眠時間が短くなると、昼間勉強したことが記憶に残らない?! (うそ?本当?)

★本当! 情報の整理や定着は……

レム睡眠中(浅い眠り)・・・睡眠の後半部に多い

↓

睡眠時間が短いと・・・

「学習が、脳に定着しにくくなる」

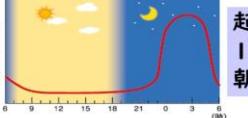
7

大切なホルモン分泌 その①

メラトニン(夜間)

★眠りを促す(睡眠ホルモン)

睡眠と覚醒のリズムを整える!



起床から14時間後 分泌
16時間後 最大↑
朝6時起床→夜10時↑

8

大切なホルモン分泌 その②

セロトニン(日中多く分泌)

(幸せホルモン)

昼間たくさん活動することで作られる。

★精神を安定させ、安心感や平常心を保つ

★頭の回転をよくし、直視力(直観力)を上げる

↓

感情のコントロールや脳を活発に働かせるカギとなるホルモン

9

大切なホルモン分泌 その③

成長ホルモン

寝入って1~2時間後の深い眠りの時に分泌

- ★骨・筋肉の成長
- ★記憶力・意欲↑
- ★疲労・けがの回復
- ★肌・髪 of 健康
- ★脂肪・糖の代謝(生活習慣病予防)
- ★免疫力を上げる

子供だけでなく、大人も重要な成長ホルモン!

10

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ

脳のスイッチ

おなかのスイッチ

11

セロトニンは……

- ・日光(朝日)を浴びる
- ・朝ごはんを食べる
- ・適度な運動(リズム運動が特に有効)
- ・人とのふれあい

↓

分泌促進

朝ごはんをよく噛み朝日を浴びながら・・・歩いて登校そして友達と会話

12

早寝・早起き・朝ごはんて

- ・昼のセロトニン(幸せホルモン)
- ・夜のメラトニン(睡眠ホルモン)
- ・成長ホルモン

を高め、意欲的に活動しよう!

食育だより



夏休みに親子でできる「簡単ごはん」「簡単おやつ」を紹介します!ぜひご活用ください!

給食でも人気メニュー!手巻きやおにぎりの具にしてもOK!(小学校給食より)

【納豆みそ】(4人分)

ひきわり納豆	100g	淡口しょうゆ	小さじ1強
カットねぎ	30g	さとう	小さじ2
豚ひき肉	80g	酒	
おろし生姜	小さじ1	みそ	
サラダ油	適量		

- ① サラダ油で、豚ひき肉・おろし生姜を炒める。
- ② 味噌、砂糖、酒、淡口しょうゆをよく混ぜ合わせて、みそをよく溶いておく。
- ③ 肉に火が通ったら、ひきわり納豆、ねぎを入れてよく炒める。②で調味して、できあがり!



スパイシーで食欲をそそります。ヨーグルトの作用で肉がやわらかくなる!(給食より)

【タンドリーチキン】(4人分)

鶏もも肉(50g)	4切れ	ケチャップ	大さじ1
食塩	小さじ1/3	濃口しょうゆ	小さじ1/3
こしょう	少々	パプリカパウダー	少々
プレーンヨーグルト	大さじ2強	カレーパウダー	少々
ソース	小さじ1/2強		

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉を漬けて下味をつける。
(ビニール袋でもみこむと簡単!)
- ② フライパンに油(分量外)をしき、皮目を下にして焼く。
- ③ 裏返し、ふたをして中に火が通るまで焼いて、できあがり!

家につい残りがちな乾燥ひじきを、ふりかけにしてみませんか?
ちりめんも入り、カルシウムたっぷり!作り置きしておくと便利です!

【ひじきふりかけ】(4人分)

乾燥ひじき	大さじ2
ゆかり	小さじ2
いりごま(白)	小さじ2
ちりめんじゃこ	小さじ2
サラダ油	小さじ1



- ① 乾燥ひじきはさっと洗う。
(洗いすぎると、もどりすぎるので注意する)
- ② フライパンに油をひき、ひじき、ゆかり、ごま、ちりめんを炒め、水分をとばしてカリッとしたら、ひじきふりかけのできあがり!

【あじのパン粉焼き】(4人分)

あじ切り身(50g)	4切れ
食塩・こしょう	少々
パセリ(生)	みじん切り8g(大さじ3弱)
粉チーズ	小さじ4
おろしにんにく	小さじ1
パン粉	大さじ5
オリーブオイル	
アルミカップ(アルミホイル)切り身がのる大きさ	

- ① あじに塩こしょうをふり、下味をつける。
- ② カッコ内の材料を、よく混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップにあじを置き、②のをせる。
- ④ オーブン(オーブントースター)180℃で13~15分ほど焼いてできあがり!



そのまま食べても、パンにはさんでも、クラッカーにのせてもよし!

いつものそうめんを、チャンプルーにしていだいて
みましょう!ニラも入り、夏バテ予防にぴったりです。

夏休みのお昼ご飯にいいですね!

ちりめんも入り、カルシウムたっぷり!作り置きしておく

【にらたまそうめんチャンプルー】(4人分)

そうめん	3束	ごま油	適量
卵	3個	塩	適量
にら	1束		少々
もやし	1袋	刻みのり	適量
ハム	6枚		



- ① にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ② そうめんをゆでて、ざるにとり、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③ フライパンを熱してごま油を入れ、にら、ハム、もやしを炒める。割りほぐした卵を混ぜ、塩、こしょうで味を整える。
- ④ ③に②を入れてざっくり混ぜ、器に盛りつけ、刻みのりをかける。

【フルーツのオレンジソース】(4人分)

バナナ	2本
みかん缶詰	100g
黄桃缶詰	100g
パイナップル缶詰	100g
100%オレンジジュース	100cc
片栗粉	小さじ1
片栗粉を溶く水	小さじ2

- ① オレンジジュースを加熱し軽く沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やしておく。
(オレンジジュースをりんごジュースにかえてもおいしい!)
- ② 缶詰を開け、果物は一口大に切る。バナナは変色しないよう缶詰の汁にくぐらせる。果物は冷蔵庫に入れ、冷やしておく。
- ③ 食べる直前に、①のオレンジソースと②の果物を和えてできあがり!(季節の果物を入れてもおいしいです!)



セタメニューで好評だったので、ぜひ作ってみてください!(小学校給食より)

【冷やしそうめんサラダ】(4人分)

手延べそうめん	1束	ごま油	
きゅうり(小)	1本	砂糖	小さじ4弱
人参	1/6本	酢	小さじ5
コーン缶詰	50g	淡口しょうゆ	小さじ2弱
すりごま(白)	小さじ2	食塩	少々



- ① きゅうりと人参は千切りにし、塩もみしておく。
(塩は、分量外)
コーンの缶詰は汁気を切っておく。
そうめんは1分程ゆで、水でよく洗う。
- ② カッコの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ ①と②とすりごまを混ぜ合わせてできあがり!