

みくらし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

令和8年9月号

豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。これまでの過ごし方をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

かんたん ちょうしょく 簡単！朝食レシピ

朝から鉄分補給！食欲がわく魔法の味
～カレーひじきおにぎり～



【材料】 4人分

- | | |
|------------------|-------|
| ・ごはん | 茶碗4杯 |
| ・乾燥ひじき | 4g |
| (レトルトパックひじきでもOK) | |
| ・枝豆 | お好みの量 |
| (冷凍の枝豆でもOK) | |
| ・味付カレーパウダー | 2g |
| ・めんつゆ | 小さじ2 |

作り方

- ① 乾燥ひじきをひたるくらいの水でもどしておく。
- ② 乾燥ひじきをゆでる。
- ③ 枝豆をゆでる。
- ④ ごはんに、ゆでたひじきとむいた枝豆を入れ、味付カレーパウダーとめんつゆを入れ、切るようにまぜる。
- ⑤ ラップでにぎって完成。

カレーパウダーは入れすぎると辛いので、様子をみて入れるのがおすすめです。
レトルトパックひじきを使うことで、ゆでる調理を省くことができます。
また、冷凍の枝豆はレンジ調理ですぐ使えるので便利です。

旬の食材を食べよう



～なし～ 9月7日(月)の献立



なしは8月～10月にかけて、特に9月が一番の旬をむかえる果物です。

シャリシャリとした食感と甘みの特徴の果物で、日本なしには「幸水」「豊水」などの種類があります。夏から秋のはじめにかけて、甘みが強い「幸水」が多く出回ります。また、秋の半ばから秋の終わりにかけて、みずみずしい食感の特徴の「豊水」が多く出回ります。

～さといも～ 9月25日(金)
9月30日(水)の献立



さといもは秋から冬に旬をむかえる野菜です。独特のぬめりが特徴ですが、実はこのぬめりは食物繊維です。食物繊維は腸の調子を整えてくれる働きがあります。

また、お月見の行事として秋の収穫に感謝し、さといもなどをお供えしていたそうです。今月はお月見献立としてもさといもが登場します。

ローリングストック法で非常時に備えよう

日常で食べているものを消費しながらストックする(蓄える)ことを「ローリングストック法」といいます。

普段から食べているものを非常時のために準備しておき、定期的に食べて補充していくことで、いざという時、食欲がなくても食べ慣れたものを食べることができます。

また、定期的に在庫のチェックをすることで賞味期限切れを防ぐこともできます。



補充する

蓄える



★補充するポイント

- ・食べた分を補充しましょう。
- ・賞味期限の長いものを選びましょう。
- ・カセットコンロなどの加熱調理機器も保護者の方と相談して準備しておきましょう。

ローリングストック法

食べる



★蓄えるポイント

- 食品をバランスよくそろえましょう。
- 【主食】パックご飯、乾麺、長期保存パンなど
- 【主菜】魚や焼き鳥などの缶詰、レトルトのカレーやパスタソースなど
- 【副菜】野菜ジュースや果物の缶詰、フルーツゼリーなど

★食べるポイント

- 賞味期限を確認し、期限の近いものを食べましょう。