

心も体も元気な子供を育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを实践しよう!!



しょくいくつうしん 食育通信

令和8年9月1日

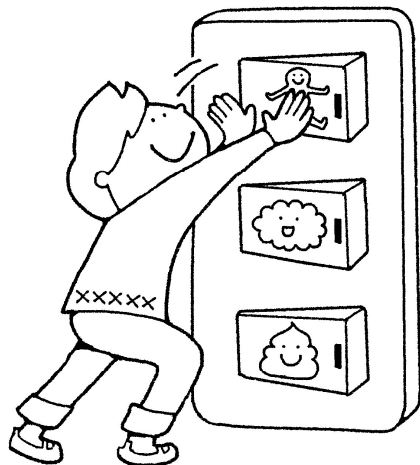
石巻市立住吉小学校

※お子さんと一緒にお読みください。

残暑もまだまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。2学期、学校ではいろいろな行事が行われます。

勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。始業式では校長先生から学校モードにスイッチを切り替えるお話いただきました。健康も同じです。早寝・早起き・朝ごはんで、スイッチをオンにして、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

朝食で3つの スイッチオン



からだ 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。

のう 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。

日本人は 睡眠不足



日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

がつ きゅうしよくもくひょう
8、9月の給食目標

さかな にく のこ た
魚や肉を残さず食べよう!



せいちょうき
成長期に
大切な

バランスよくとろう!
たんぱく質



にく さかな きんにく そうき ひふ
肉や魚は、筋肉や臓器、皮膚などの
からだ しゅせいぶん じゅうよう えいようそ
体の主成分として重要な栄養素、たんぱく質です。これは、成長期には大切な栄養素です。

たんぱく質は、にく さかな
たまご きゅうにゅう だいす だいすせいひん とうふ
卵、牛乳、大豆、大豆製品（豆腐や納豆など）に多く含まれています。
どうぶつせいしょくひん しょくぶつせいしょくひん ばらんす
動物性食品と植物性食品をバランスよく食事に取り入れましょう。

じたん かんたん ぶたにく やさい あま いた
★時短・簡単レシピ:豚肉としゃきしゃき野菜の甘ポン炒め★

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
<材料>・・・分量(2～3人分)

ぶたうすぎ にく ぎ オッキー グラム
豚薄切り肉(コマ切れでOK) 200g

もやし 1袋

ピーマン 2個(細切り)

ポン酢醤油 大さじ2

砂糖 小さじ1

ごま油 小さじ1

す さとう かかり
「ポン酢と砂糖をまぜまぜする係」
こ たんとう た
をお子さんが担当すると、「食べてみようかな!」というやる気スイッチが自然と入りますよ♪

つく かた
<作り方>

- ①タレを混ぜる: 小さな容器にポン酢醤油と砂糖を混ぜ合わせておきます。
- ②お肉をしっかり炒める: フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて色がしっかり変わるまで十分に炒めます。(※お肉の生焼きを防ぐため、中心までしっかり火を通しましょう)
- ③フライパンにもやしとピーマンを加え、強火でサッと炒め合わせます。
- ④合わせておいたタレを回し入れ、全体に味がなじんだら出来上がり!