

しよく いく 食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和4年7月19日(火)

いよいよ夏休みが始まります。今回はヘルシークッキング教室で行っていただいた講話の資料より自分の生活について振り返ってみましょう♪振り返った結果からどんなことに気を付けて夏休みを過ごすか考えて、実践してみましょう♪

～正しい生活リズムで健康に

生活習慣を振り返りましょう

学校のある日と休みの日の生活習慣は同じですか？それぞれ振り返ってみましょう！

〈学校のある日〉

- 朝 7 時まで起きています
- 夜 10 時まで寝ています
- 朝ごはんを食べています
- 好ききらいなく食べています
- よくかんで食べています
- おやつを決めています、または食べません
- ジュースを決めています、または飲みません
- 体を動かす遊びや運動をしています（授業以外で）
- テレビ、ゲーム、スマホの使用時間は 2 時間未満

チェックの数 個

〈休みの日〉

- 朝 7 時まで起きています
- 夜 10 時まで寝ています
- 朝ごはんを食べています
- 好ききらいなく食べています
- よくかんで食べています
- おやつを決めています、または食べません
- ジュースを決めています、または飲みません
- 体を動かす遊びや運動をしています
- テレビ、ゲーム、スマホの使用時間は 2 時間未満

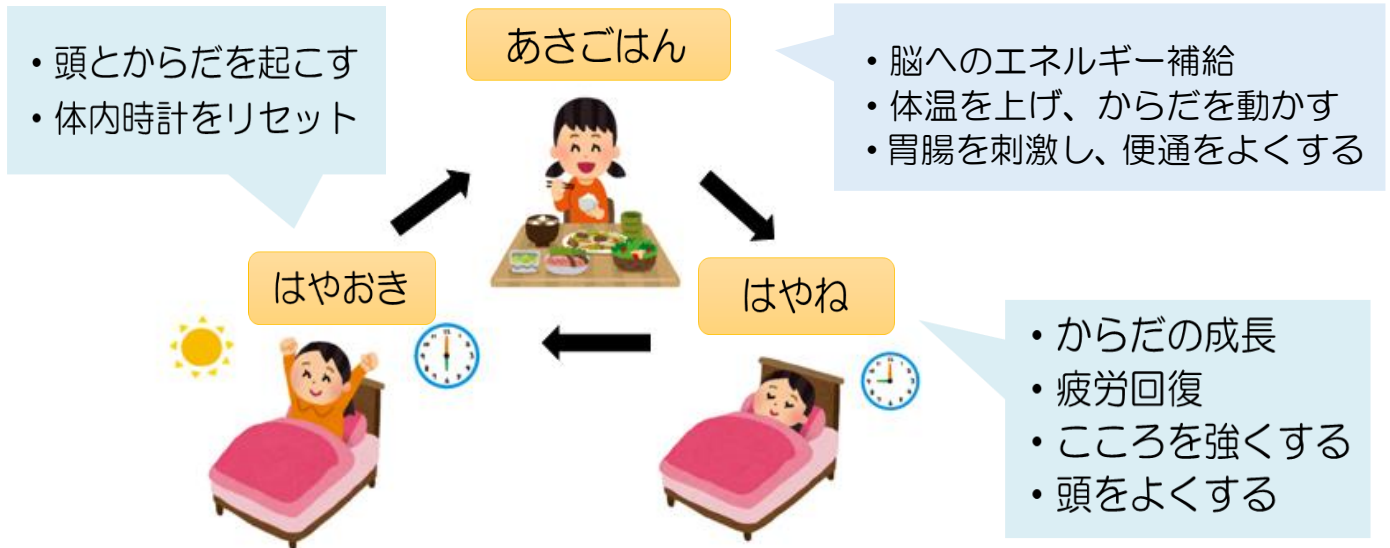
チェックの数 個

- ① 学校のある日も休みの日もチェックの数が多い → よい生活習慣です
- ② 学校のある日も休みの日もチェックの数が少ない → 生活習慣を見直しましょう
- ③ 学校のある日はチェックの数が多いが、休みの日はチェックの数が少ない
→ **夏休みの過ごし方に要注意！！**

よい生活リズムとは？

生活リズムの基本は「早ね・早おき・朝ごはん」です。

こどもの頃に身についた生活習慣は大人になっても継続するとされており、乱れた生活習慣を続けると肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。今のうちに「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣を身につけることがとても大切です！



☆朝ごはんは必ず食べましょう

朝ごはん抜きでは頭がぼーっとするだけでなく、エネルギーが不足するため、体がエネルギー消費量を少なくし、やせにくい体になってしまいます

☆テレビ、ゲーム、スマホの長時間の使用はやめましょう

テレビなどの光を浴びると、眠気を促すホルモンの分泌が悪くなり、就寝時間が遅くなり、早ね・早おきのリズムが崩れてしまいます



朝ごはんの内容はなんでもいいの？

朝から元気をチャージするためには、朝ごはんの内容も大切です！

〈朝ごはんに必要な栄養素〉



〈朝ごはんを簡単にするポイント〉

①常備菜を作っておく

②前日の下ごしらえで朝は手間いらず♪

夕食の準備をするとき、朝ごはんの材料を準備しましょう

前日に切ったり茹でたりすることで朝は時短♪

③調理しなくていいものを準備♪

チーズや果物を準備しておくで手間いらず1品完成！

・主菜編

そのままでも食べられる調理が簡単なもの（焼くだけ）を用意しておく

⇒納豆、豆腐、ウインナーやハム、ちくわなど



・副菜編

皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものを活用

⇒キャベツ、ほうれん草、きのこ、きゅうり、レタス、トマトなど



・果物編

子どもでも簡単に皮むきができるものを準備

⇒バナナ・みかんなど



・牛乳・乳製品編

そのまま食べられるもの

⇒牛乳・チーズ・ヨーグルト



④冷凍食品・缶詰・ドライパウチを上手に活用♪

冷凍のブロッコリー・オクラ・ほうれん草、鯖缶やツナ缶、ミックスビーンズ・ひじき・サラダチキンを活用しましょう。

チーズトースト

材料（2人分）	作り方
食パン 6枚切り	① 枝豆はさやから出す ② ツナ缶は油を切る ③ 食パンに①、②を散らし、スライスチーズをのせてトーストする
枝豆 30g	
ツナ缶 1/2缶	
スライスチーズ 2枚	

簡単レンチンスープ

材料（2人分）	作り方
豚ひき肉 70g	① ごぼうはさがき、白菜は食べやすい大きさに切る ② ねぎは小口切りにする ③ ①、ひき肉、調味料、水を耐熱容器に入れ、600Wのレンジで6分加熱する ④ 器に注ぎ、②に散らす
ごぼう 1/2本	
白菜 1枚	
ねぎ 少々	
顆粒だし 小さじ1 黒酢 大さじ1	
オイスターソース 小さじ2 水200ml	

運動習慣

- 運動、スポーツを習慣的に行っている → 続けましょう！
- 運動、スポーツが苦手 → 少しでも活動量を増やしましょう！

〈活動量目標〉

☆1日合計60分以上の活動＝**11,500歩以上**

歩数計をつけて活動量を「見える化」しましょう

→こどもの活動の意欲・自信を高めることにつながる！

お家の中でストレッチや体操をしたり、そうじなどのお手伝いを一緒にするなど、外遊びの代わりになる運動もあります。お子さんに合った運動を見つけて、親子で楽しく運動不足を解消しましょう！（↓長崎県教育庁体育保健課の資料より）



With コロナ時代の運動について
（お家でできる体を使った遊びの紹介）

ボールを使って		ロープ（縄跳び）を使って		手をつないで	
ボールをつなごう！	バウンドキャッチ！	一緒に立てるかな？	リズムを合わせて！	風船を落とさないで！	つま先タッチ！



夏バテしない！夏休みの過ごし方

〈朝の過ごし方〉

☆朝のラジオ体操ですっきり目覚め

- 体温を上げて、病気になりにくくなる
- 全身運動でけがをしにくくなる



☆朝ごはんを朝のエネルギーチャージ

- 脳のエネルギー源となって宿題がはかどる



〈昼間の過ごし方〉

☆お昼ごはんは給食のようにバランスよく



☆おやつを上手にえらびましょう

〈おやつのえらび方〉

おかしは片手にのるくらいの量

くだものはにぎりこぶしくらいの大きさ



〈飲み物のえらび方〉

お茶や水か牛乳をえらびましょう

※ジュースは毎日飲まないように



〈夜の過ごし方〉

☆テレビやスマホ、ゲームのしすぎに注意！

- 1日2時間以内にしましょう
- ねる前にテレビやスマホなどの光を見ないようにしましょう

☆夜ふかししないで10時までにねよう

- 10時までにねると体を大きくするホルモンがたくさんでます



(島原保健センター 食育講座ヘルシークッキングより)