

食育だより

2025年 9月 加古川市食育・栄養研究部会

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



いよいよ二学期が始まりました。夏休みは元気にすごせましたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

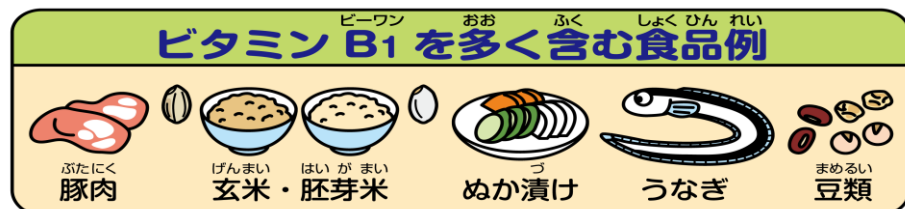
食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる「アリシン」と一緒に食べると体に吸収されやすくなります。



出典: 月刊誌「学校給食」・いらすとや



6年生「朝食作り」



朝食の大切さや栄養バランスについて学び、一人ずつ炒め調理を行いました。



2年生「夏野菜の栽培」

それぞれの野菜に名前をつけて愛情たっぷり育てました。



野口南小学校



1年生「調理員さんについてよく知ろう&給食室見学」

生活科の授業で、調理員さんから給食で使う道具や服装、給食にこめられた願いについてのお話を伺いました。夏休み前には、実際に給食室に入り、釜混ぜ体験や食器洗浄機で食器を洗う体験等を行いました。



給食の時間の
班給食と給食たんけん隊



給食室に届いた食材や給食室の様子を、ICTを使って情報発信しています。



夏野菜カレー

疲労回復!

つくってみませんか?

【材料】 5人分

豚肉	100g
にんにく	1g
しょうが	1g
じゃがいも	110g
たまねぎ	215g
にんじん	85g
なす	30g
かぼちゃ	110g
オリーブオイル	5g
ピーマン	30g
ポークブイヨン	30g
カレールウ	60g
カレー粉	0.25g
塩	0.5g
こしょう	0.1g
ケチャップ	15g
ウスターソース	1.5g
とんかつソース	1g
濃口しょうゆ	2.5g
サラダ油	2.5g
水	275~300g

【作り方】

- ①豚肉は一口サイズに切る。にんにくとしょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは色紙切り、じゃがいも、たまねぎ、なす、かぼちゃは一口大に切る。
- ②ピーマンは下ゆでし、かぼちゃとなすはそれぞれオリーブオイルであらかじめ炒めておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて油に香りがついたところに豚肉、塩・こしょうを入れて炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れ、しんなりしてきたらじゃがいもを入れて炒め、水とブイヨンを加えて煮込む。
- ⑤沸騰したらあくを取り、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥Aの調味料とルウを入れて溶かし、炒めたかぼちゃとなすを加えて煮込む。最後にピーマンを加えて仕上げる。

※給食のカレーは、子どもの分量なので、1人分が少な目の量になります。他にも色々な野菜を使ってみて下さい。

