

食育だより

平成28年1月
発行:五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

よりよい生活リズムで！ 早寝、早起き、朝ごはん！！

24時間型と言われる現代社会は、生活習慣が乱れやすい環境にあるといえます。大人の夜型生活習慣に子どもが巻き込まれることにより、子どもの睡眠時間が不足し、学習意欲や体力、気力の低下に影響を及ぼすことが懸念されています。「早寝早起き朝ごはん」を基本とした規則正しい生活習慣のサイクルを見直してみましょう。

step1 早寝



《早く寝るためのポイント》

- ① **就寝前は静かな環境をつくる**
ゲームやテレビ、スマートフォンなどの使用は、寝る1時間前までにしましょう。
- ② **毎日同じ時間、同じ流れで眠れるよう促す**
時間を決めて、その時間がきたら眠る準備をしましょう。同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。

step2 早起き

起きたらカーテンを開け、
朝の光を浴びましょう。
朝の光を浴びることで、心も体も元気になります。曇りや雨の日でも十分に効果があります。

step4 体を使った遊び

体を使った遊びをすることで、
食欲増進と早寝につながります。

しっかり体を動かすと、お腹が空いておいしく食事ができ、疲れてぐっすり眠る早寝につながります。
体を使った遊びは体力の向上だけでなく、コミュニケーション能力を養い、健康な心と身体を育てます。



step3 朝ごはん

《朝ごはんのポイント》

- ① **まずは、食べる習慣を身につけましょう！**
忙しい朝は、手の込んだメニューでなくてもかまいません。主食+卵料理や常備菜などを準備しましょう。

朝食におすすめの時短テク&簡単レシピは、裏面に♪

- ② **毎日決まった時間に食べる。**
同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。
- ③ **家族と一緒に食べる。**
一緒に食べることで、より食欲がわいてきます。「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつ、箸の使い方、食事のマナーを教える機会にもなります。



3つの器をそろえましょう
朝ごはんを食べたい食材

子どもの体と脳の成長には
 どれも欠かせない栄養素を
 含む食材です。
 主食・主菜・副菜が
 そろえられるように
 工夫してみま
 しょう。



主食 1 **ごはん・パンなど** → 脳と体のエネルギーのもと

主菜 2 **納豆・卵・肉・魚など** → 筋肉や骨、血液をつくるもと

副菜 3 **野菜など** → 体の調子を整える

【献立例】



ごはん + 納豆 + 具だくさんの汁

**主食、主菜、副菜が、
 しっかりそろっていて○**

～具だくさん汁 時短テク～
 ① 汁は前日に**たっぷり**作る。
 ② **食材を追加**して、**アレンジ**してみる。
 切り餅～お雑煮風にして、主食と兼ねる
 卵～一緒に温め、主菜と兼ねる
 ③ **冷凍できるストック食材**を活用してみる。
 きのこと～食べやすい大きさに切って、冷凍
 長ねぎ～小口切りして、冷凍
 青菜類～固めに下ゆでして、1回分ずつラップに包んで冷凍

～主菜・副菜調理の時短テク～
 ① 日持ちするおかずは**たっぷり**作る。
ひじきの炒り煮・卵みそ・鶏そぼろ など
 ② レンジを活用した1品
炒り卵、青菜の下ゆで、子どもが喜ぶ副菜の紹介 など

詳しいレシピは、保育園幼稚園に置いてある
 レシピカード、もしくは五泉市ホームページ
 からダウンロードしてみてください。

まいにちHappy朝ごはん



ごはんが
 すすむおかず、
 給食の人気メニュー、
 簡単料理のアレンジなど、
 情報満載



ひじきの炒り煮 卵みそ 鶏そぼろ きりざい

ほいにち
 Happy
 けい
 朝ごはん

～電子レンジを活用した時短レシピ～

冬野菜をたっぷり食べよう
あったか白菜のお浸し
 ≪材料≫
 ・白菜 3枚
 ・ツナ缶 小1個
 ・ポン酢 適量
 ≪作り方≫
 ① 白菜を千切りにして、レンジ（600w）で3分加熱する。
 ② 熱いうちに、お玉などで抑えて水気を切って、ツナ缶、ポン酢で和える。



いつもの野菜を使って
にんじんカレーサラダ
 ≪材料≫
 ・にんじん 1/2本
 ◎カレー粉 小さじ1.5
 ◎ケチャップ 大さじ1
 ≪作り方≫
 ① にんじんは、細切りにして、レンジ（600w）で2分加熱する。
 ② ボールに◎と①を入れて、よく混ぜる。

