

# 食育通信 第1号



豊平区キャラクター こりん・めーたん

豊平区の小中学校の栄養教諭から年3回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

令和8年6月19日発行  
豊平ブロック栄養教諭

毎年6月は、  
食育月間です！

## 未来の自分を作る「食べる力」

6月は「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」です。食育とは、単に栄養の知識を学ぶだけでなく、一生を元気に過ごすための「食べる力」を育むことです。この機会に、自分の食生活を少しだけ見直してみませんか？

### なぜ食べる？食事の3つの役割

私たちの体や心をつくる食事には、大きく分けて3つの大切な働きがあります。

#### 1. エネルギー源になる



〇ごはん、パン、麺

脳を働かせるためのブドウ糖を補給し、集中力や記憶力を保つ

#### 2. からだを作る



〇肉、魚、卵、豆、乳製品

筋肉や骨、血液など体そのものを作る他、体を動かすための力になる

#### 3. 調子を整える



〇野菜、果物、きのこ、海藻

体の調子を整え、病気や風邪から体を守る

### 毎日を元気にする！生活リズムを整えるコツ

#### 〇朝ごはんをしっかり食べる



朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、脳と体に「目覚めのスイッチ」を入れます。午前中の集中力や元気を生み出すだけでなく、1日の生活リズムを作るためにも、とても重要です。

#### 〇食事の時間をシェアする



誰かと楽しく食べることで、心がリラックスし、ストレスに強い体が作られます。「おいしい」を共有する時間は心の栄養になり、毎日のやる気を引き出してくれます。

#### 〇規則正しい生活を送る



「早寝・早起き・朝ごはん」をセットで意識することで、自律神経が整います。規則正しい食事の時間は、消化を助け、学力や運動能力の向上に直結します。

#### 〇バランス良く食べる



主食・主菜・副菜をそろえることで、体を作る・動かす・整える栄養が補えます。偏りのない食事が、小・中学生の急激な成長とコンディション維持を支えます。

# おすすめ！給食人気レシピ

## <とりめし>

美唄発祥のおもてなし料理『とりめし』です。

鶏肉とたまねぎの甘み、しょうゆと鶏のだしが香ばしいメニューです。

### <材料>(4人分)

米 320g (約2合)

A 酒 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
塩 少々

スープ(水)

鶏むね肉 80g

鶏もも肉 80g

しょうが 少々

酒 小さじ1

たまねぎ 200g (1個)

B しょうゆ 大さじ1  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1/2  
砂糖 小さじ2  
塩 少々

サラダ油 適量

### <作り方>

① 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうが・酒につけておく。

② たまねぎは1cmの角切りにする。

③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらにたまねぎを入れて炒め、Bの調味料で味をととのえる。

④ ③をざるにあけ、汁と具にわけておく。

⑤ スープ(水)にAの調味料と④の煮汁を加え、米を炊く。

⑥ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。

※ 給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。

※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

### 一人分の栄養価

エネルギー	397kcal	食物せんい	1.6g
たんぱく質	13.4g	ビタミンA	14 $\mu$ gRAE
脂質	7.1g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.21mg
カルシウム	19mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.09mg
鉄	1.1mg	ビタミンC	4mg



札幌市学校給食栄養士会のホームページにも  
レシピが掲載されています。ぜひご覧ください♪

<https://www.s-eiyou.com/kyuusyoku-recipe.html>

