

あつべつ 食育 だより

9 月は食生活改善普及運動月間

令和 7 年 9 月 8 日
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立上野幌中学校
(作成～厚別区内小・中学校 栄養教諭・栄養士)
No.2



毎月 19 日は食育の日

生活リズムと健康

私たちの体には、1 日のリズムや季節の変化によりよく対応するために、「体内時計」が備わっています。外界が 24 時間で動いているのに対し、体内時計はそれより少し長く設定されているといわれています。生活リズムを整えることで、「体内時計」を 24 時間周期に調整し、健康な毎日を送ることができます。

☑ チェックリストで 生活リズムを確認してみよう！

～生活リズムの 3 要素～
食事 運動 睡眠

1	学校や仕事の日、 ほぼ決まった時間に起きる ☐	6	夕食後に夜食をとらない ☐
2	休日の起床時間が 2 時間以上 ずれない ☐	7	お風呂は寝る 1 ～ 2 時間前までに入る ☐
3	朝、起きたら太陽の光を浴びる ☐ (日が短い時期は、照明などで室内を明るくする)	8	寝る直前はスマホやゲームをしない ☐
4	朝食を決まった時間にとる ☐	9	寝る直前にコーヒーやカフェインを とらない ☐
5	定期的に運動をする ☐	10	ほぼ決まった時間に寝る ☐

当てはまる項目が多いほど、生活リズムが整います。生活リズムの 3 要素は、1 つだけ意識すればよいというものではありません。できていることは継続し、3 つをそろえることを心がけましょう。

～生活リズム Q&A～

Q. 朝食を抜くとやせることができますか？

A. **ダイエットには逆効果です。**

朝食を抜くと、体温が上がりきれず、エネルギー消費量が減り、やせにくい身体になります。さらに、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。朝食を毎日食べる習慣を付けましょう！



給食をアレンジ！おにぎりレシピ

朝食は、生活リズムを整える上でとても大切です。手軽に栄養補給ができるおにぎりは、朝食にもぴったりです。給食の人気メニューをアレンジしたレシピを御紹介します。

和風とりそばろおにぎり

<材料(6個分)>

A	ごはん	・・・	茶碗 6 杯分	B	みそ	・・・	小さじ 1/2
	鶏ひき肉	・・・	30 g		しょうゆ	・・・	大さじ 1/2
	すりおろししょうが	・・・	少々		砂糖	・・・	大さじ 1/2
	サラダ油	・・・	少々		みりん	・・・	小さじ 1/2
	焼き豆腐	・・・	1/8 丁 (くずす)		酒	・・・	小さじ 1/2
	ごぼう	・・・	5cm (笹がき)		唐辛子	・・・	少々
	にんじん	・・・	1/8 本 (せん切り)		白いりごま	・・・	小さじ 1
	切干大根	・・・	4 g (水で戻してみじん切り)		のり	・・・	適量
	干しいたけ	・・・	1 枚 (水で戻してみじん切り)				
	ひじき	・・・	小さじ 1/2 (水で戻す)				

<作り方>

- ① サラダ油を熱し、しょうがを炒め、ひき肉を入れて、ぽろぽろになるまで炒める。
- ② ①に水気をよく切った A の材料を入れてさらに炒める。
- ③ B の調味料を入れて味を含ませ、唐辛子、白いりごまを入れる。
- ④ ③をおにぎりの具としてごはんで包み、食べやすい大きさににぎる。
お好みでのりを巻いたらできあがり。



給食では、「和風そばろ丼」として提供しています♪

みそ焼きおにぎり

<材料(4個分)>



A	ごはん	・・・	茶碗 4 杯分
	みそ	・・・	大さじ 2
	砂糖	・・・	大さじ 4
	しょうゆ	・・・	少々
	酒	・・・	小さじ 2
	みりん	・・・	小さじ 1/2
	水	・・・	大さじ 1
	ごま油	・・・	小さじ 1/2
	白いりごま	・・・	小さじ 1

- ① 鍋に A を入れ、弱火にかけ、煮とかす。
- ② とろみがついたら、ごま油と白いりごまを入れ、よく混ぜる。
- ③ ごはんをにぎり、②をぬって、オーブントースター (またはフライパン) で色がつくまで焼いたらできあがり。

みそかつ丼のたれでアレンジしました♪