

# 食育だより 7月

食べる力・生きる力を育もう



亀山市 健康福祉部

暑い夏を元気に過ごすためには、日頃の身体づくりが大切です。  
旬の野菜や果物を取り入れたり、味付けや風味に変化を持たせて食欲を高めるなどの工夫をして、おいしくしっかりと食事をとれるようにしたいですね。  
また、早寝早起きを心がけ、生活のリズムを整えることも大切です。

## ●●●●● 早寝 早起き 「朝ごはん」 ●●●●●

楽しく元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。生活習慣の乱れが、意欲・体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。朝起きて、しっかりご飯を食べ、日中は体をたくさん動かし、夜はぐっすり眠るというような良い生活リズムを家族で習慣づけましょう。

### ● 早寝の大切さ

睡眠中は、成長ホルモンの分泌により骨の伸長、筋肉の成長、代謝の促進等が活発に行われる重要な時間です。また、記憶の整理も行われるため、睡眠が不足すると学習の記憶が残りにくくなります。

#### ポイント

1. 日中はしっかり体を動かして遊ぶ（程よい疲れで眠気を誘う）
2. 夕食後はゆったり過ごし、ゆっくりお風呂で温まる（飲食は控える）
3. 暗く、静かな環境にする（光や音など、脳への刺激を抑える）

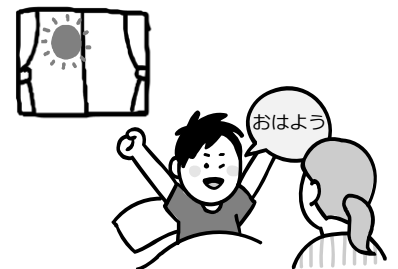


### ● 早起きの大切さ

朝食の30分前が目安です。脳がしっかり目覚めることで、朝食への意欲が増したり、排便がスムーズになります。

#### ポイント

1. 朝の光を浴びる（ホルモンの分泌により脳と体が目覚める）
2. 目を合わせ、元気よく挨拶する（気持ちが安定する）

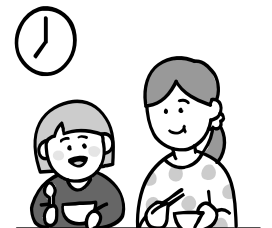


### ● 朝ごはんの大切さ

エネルギー補給だけでなく、体温の上昇、身体活動や排便の促進、意欲や集中力の向上などに繋がります。

#### ポイント

1. 毎日、決まった時間に食べる（おなかがすくりズムをつくる）
2. 家族と一緒に食べ、楽しい朝の時間を過ごす（食欲がわく）
3. 前夜にできる範囲の準備をしておくことで、朝の時間に余裕を持つ



### ● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

【材料】子ども4人分

春雨（乾）	30g	酢	大さじ1強
カニカマ	1~2本	砂糖	大さじ2弱
人参	1/2本	しょうゆ	小さじ1弱
チンゲンサイ	2~3枚	ごま油	小さじ1
ごま	少々	塩	小さじ1/4

### 春雨の酢の物

【作り方】

1. カニカマはほぐす。  
野菜はせん切り等にする。  
それぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
2. 春雨は茹でて冷まし、調味料で和える。
3. すべての材料を和える。