

食育だより

令和7年7月
京丹後市こども未来課

「早寝・早起き・朝ごはん」～元気に過ごすための合言葉～

6月から7月にかけて、3～5歳児を対象に、食育教室を実施しています。教室では、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切なことを伝えています。

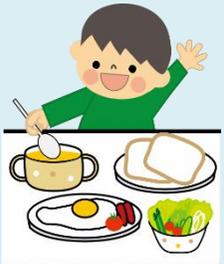
これから夏本番を迎えます。生活リズムを見直し、家族みんなで夏を元気に楽しみましょう。

睡眠時に分泌される成長ホルモン。脳や体の成長を助ける働きがあるため、早く寝て、たっぷり睡眠をとりましょう。

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

早寝

早起き



朝ごはん

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。また、午前中を過ごすための大切なエネルギー源になります。

朝日を浴びて活動することで分泌される「セロトニン」というホルモンは、心を穏やかに保つ働きがあります。

腸を刺激し、便秘を予防します。



家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

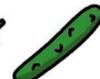
- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



献立紹介

とびうおのカレー揚げ (大人2人、子ども2人分)

7/9

とびうお (三枚卸) 12枚
食塩 少々
カレー粉 少々
米粉 30g
水 42g
揚げ油

- ① とびうおに食塩とカレー粉をふる。
- ② 米粉と水で天ぷら衣を作り、①を付けて揚げる。

(子ども1人分: 83kcal)

鶏肉のさっぱり煮 (大人2人、子ども2人分)

7/29

鶏もも肉 300g
にんにく 6g
土しょうが 6g
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
水

- ① にんにく、土しょうがは、みじん切りにする。
- ② 鍋に①と調味料を加え、一口大に切った鶏もも肉を入れ、ひたひたになるまで水を加える。
- ③ 煮汁が少なくなるまで煮る。

(子ども1人分: 68kcal)

とうもろこしおぎり (子ども6人分)

7/22

米 (2合) を洗米し、分量の水を加える。その中にコーン (30～40g)、食塩 (1.2g) を入れて炊飯する。※生のコーンを使えば、とうもろこしの風味がよくなります！