



令和7年度9月号  
田検小中学校共同調理場



まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活のリズムを整えよう



## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きを繰り返しているといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



## チェック 生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。
- ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。
- ☐ 毎日、決まった時間に起きる。
- ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。
- ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。













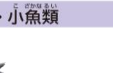





























# 世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。



ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
 大豆  おから  小豆  なっとう  とうふ  凍り豆腐	 黒ごま  白ごま  くるみ  ごま  ごま油  ごま塩  ごま油	 わかめ  ひじき  こんぶ  のり  かんてん  もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
 かぼちゃ  ごぼう  れんこん  小松菜  大根  かぶ	 さんま  さけ  いわし  あさり  しじみ  しらす干し (いわしの稚魚など)	 しいたけ  まいたけ  なめこ  えのきたけ  しめじ (ぶなしめじ)
い		
いも類		
 さといも  じゃがいも  やまいも  さつまいも  こんにゃく  (こんにゃくいも)		

## 知っていますか? 「100年フード」



「100年フード」は文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして 100年を超えて継承していくことを目指し、認定するもので

す。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の 100年フード」、明治・大正に生み出された食文化の「近代の 100年フード」、 「目指せ、100年!」の「未来の 100年フード」の部門があり、これまでに 300件の食文化が認定されてきました。

給食でも、この「100年フード」を献立に取り入れ、全国各地の郷土料理や食文化を紹介しています。文化庁のホームページでは、すべて「100年フード」を見ることができます。おじいさんやおばあさんのいる地域や、いつか旅してみたいところの「100年フード」などを調べてみてはいかがでしょうか。

日本  
食文化  
あふれる国

「100年フード」とは?

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取り組みを推進しています。

これまでに300件の食文化が認定され、認定後は、各種メディアで認定団体の活動が数多く取り上げられたり、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取組は全国に広がりを見せています。

100年フード

100年フード

100年フード