



# 食育だより 9月



蓮田市はすびい

令和7年 蓮田市 No. 45

2学期がスタートしました。夏休みの間、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、子供達の生活のリズムは乱れていませんか。規則正しい食生活や適度の運動などを心がけ、元気に学校生活が送れるよう生活習慣を見直してみましょ



## 生活リズムを整えるためのポイント



太陽の光を浴び、早寝、早起き、朝ごはんを習慣化することで体内時計の乱れが整います。

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



眠っている間、体温は低下しています。朝食を食べると体温があがり、エネルギーや栄養素を補給し、元気に活動する力になります。

### 脳のスイッチ



眠っている脳を目覚めさせます。パンやごはんなどに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーとなり活動力をあげてくれます。

### おなかのスイッチ



朝食をとると腸が動いておなかの調子よくなり、排便がスムーズになります。

## ★食物繊維を摂ろう!

9月30日(火)  
食物繊維強化献立です

食物繊維は、整腸作用などがある「第6の栄養素」

食物繊維は食物中に含まれる人の消化酵素で消化することのできない物質のことで、エネルギーにはなりません。ですが、食物繊維は人体に様々な健康効果をもたらすことから第6の栄養素とも呼ばれています。

しかし、日本人の食物繊維摂取量は減少しています。食物繊維が不足すると腸内環境が悪くなり、便秘や大腸がんのリスクを高めてしまいます。健康を維持するためには、食物繊維を意識してとるようにしましょう。

## ★2つの食物繊維

食物繊維には大きく2種類あり、働きが違います。水に溶けやすい水溶性食物繊維と水に溶けにくい不溶性食物繊維があります。

### 水溶性食物繊維



- ・こんにゃく
  - ・果物
  - ・海藻類
  - ・きのこ類 など
- ・やわらかい便を作る。
  - ・善玉菌を増やして腸内環境を整える。
  - ・糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値の上昇をおさえる。

### 不溶性食物繊維



- ・穀類
  - ・豆類
  - ・野菜類 など
- ・腸のぜん動運動を活発にさせる。
  - ・水分を吸収し、排便量を増加させる。
  - ・発がん性物質などの腸内の有害物質を体外へ排泄させる。



## 9月の献立より

### かきまぶり

### 和歌山県郷土料理



かきまぶりは四季の野菜などをすし飯に混ぜてちらしずしにした郷土料理。家庭でのお祝いごとなど、人が集まるときにたくさんつくって振る舞うほか、昔は田植え休みのごちそうでした。「まぶり」は、那賀地方で「かき混ぜる」という意味の方言で、「かき混ぜ」と混ぜて「かきまぶり」になりました。具は高野豆腐や干し椎茸、蒲鉾などが一般的で、錦糸卵や紅生姜などで華やかに飾られます。