

手を握りながら親子



令和5年11月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 27

健康づくりは生活リズムと食事が大切

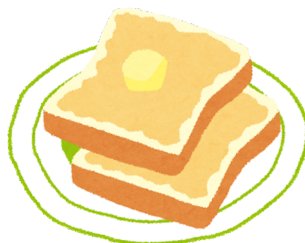
私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも、眠くなるのも、このリズムの一つです。生活リズムが崩れると体の調子が悪くなるおそれがあります。

早寝・早起き、1日3食きちんと食事をとることは生活リズムを整えるためにとっても大切です。休日は、朝早く起きる必要がなく、生活リズムがくずれやすくなります。また、夜遅くまで起きて夜食を食べたりすると、次の日の朝食がおいしく感じなくなったり、食欲が減ったりします。食事の時間を規則正しくすることで、生活のメリハリができます。この機会にお子さんの生活リズムを振り返ってみてはいかがでしょうか。



朝ごはんを食べよう！

休みの日は、起きるのが遅く、朝ごはんを食べないなんてことはありませんか？朝ごはんを食べずにいると、体が飢餓状態になってしまい、残りの食事エネルギーを吸収し過ぎる太りやすい体になってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日朝ごはんを食べることが大切です。



こんなパターンにひと工夫！



朝ごはんを
食べていない人は…↓

まずは、野菜ジュース
やヨーグルト、バナナ
など、少しでもいいの
で食べてみましょう。



朝は、パンだけ
という人は…↓

野菜サラダやスー
プ、果物、ヨーグル
ト、牛乳なども食べ
ましょう。



朝は、おにぎりで
という人は…↓

前日の夜ごはん
のみそ汁を温めたり、
目玉焼きを作っ
たりして食べてみ
ましょう。



～簡単朝食レシピ～

★しらす納豆ごはん★

【材料】1人分	
・ごはん	茶碗 1 杯
・しらす	30 g
・納豆	パック
・卵黄	1 個
・ねぎ	適量 (小口切り)
・ごま油	小さじ 1
・塩	ひとつまみ



- ① 納豆は、タレとからしを入れてよく混ぜておく。
- ② ご飯を茶碗に盛り、しらすを散らす。その上に納豆、卵黄をのせていき、ねぎを散らす。
- ③ ごま油に塩を混ぜ、②にたらしつけて出来上がり。

★しらすは冷凍保存しておく、1ヶ月ほどもちます。保存袋に入れ、平らにして空気を抜いておくと、使うときポキッと折って使うことができるのでおすすめです！

栄養教諭ってご存じですか？

登別市には、2名の栄養教諭がいます。幌別小学校と幌別東小学校を本務校とし、学校給食センターも兼務しています。普段は、学校給食の献立を考えたり、給食の味見、衛生管理、食に関する授業等を行っています。市内に2人しかいない栄養教諭ですが、子どもたちの健康や食に興味を持ってもらえるよう取り組んでいます。