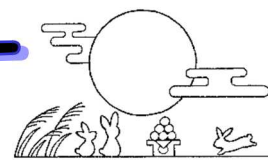


# いただきます～す



令和7年9月号

- ・夏休み明けの生活習慣
- ・スポーツで活躍できる体をつくる食事

田辺市立城山台学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには、早寝早起きし、栄養バランスのよい3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、自分の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。生活リズムを整えるためのポイントを、お伝えします。



## 見直そう！夏休み明けの生活習慣

早起き、早寝をする

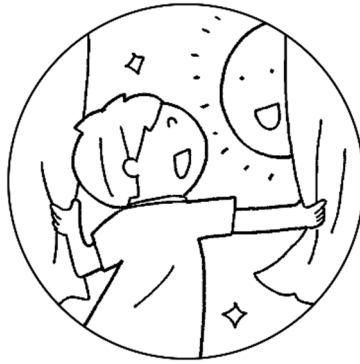
朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝ねぼうなどは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。



朝の光を浴びると、私たちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんと食べ、朝食は決まった時間に食べることで、1日のリズムが作りやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごしましょう。夜によく眠ることができます。

## 早起き・早寝・朝ごはん をするためのPoint



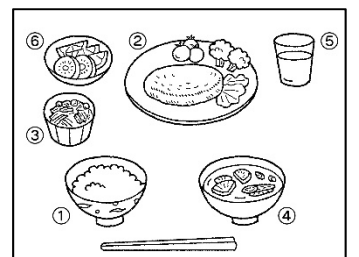
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠りにくくなるので、寝る2時間前までには電源を切りましょう。朝日は、体内時計（人の体内時計は24時間より少し長く、そのままにするとずれてくるため）のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は、前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

## スポーツで活躍できる体をつくる食事

プロのスポーツチームで活躍している選手の食事指導を行っている栄養士の方にお話を聞いたところ、試合で活躍できる体を作るためには、トレーニングも重要ですが、それと同じくらい、毎日の食事也非常に重要だそうで、「食事トレーニング」というものを行う選手もいるそうです。

成長期にスポーツをしている人は、成長や日常生活に必要なエネルギーや栄養素だけでなく、スポーツで消費する分も追加で食事から摂らなくてはなりません。では、特別な食事が必要なのでしょうか？…実は、そんなことはありません。主食・主菜・副菜、牛乳などの乳製品、果物をそろえた栄養バランスの良い食事を、朝昼晩3食しっかりと食べるようにしましょう。練習で失われた栄養素を、できるだけすぐに補うようにすると、疲労が回復し、トレーニングの効果も発揮しやすくなります。

試合で力を発揮するためには、日々の食事でも大切にしていきたいですね。



①主食 ②主菜 ③副菜  
④汁物 ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

## 給食おすすめレシピ ☆とりのレモンあげ☆

材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 鶏もも肉   | 250g |
| A 酒    | 小さじ1 |
| 塩      | 0.5g |
| 片栗粉    | 適量   |
| B しょうゆ | 大さじ1 |
| さとう    | 大さじ2 |
| レモン果汁  | 大さじ1 |
| 揚げ油    | 適量   |

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで30分ほど下味をつける。
- ② ①の肉に片栗粉をまぶし、180℃ほどの油で揚げる。
- ③ 耐熱容器にBを入れてレンジで1分くらい加熱し、たれを作る。
- ④ ②のからあげに③のたれをからめてできあがり。

