



らんちたいむ

令和8年度9月号
大津市教育委員会

丈夫な体をつくろう

夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートしました。暑さがまだ残る9月は、体の疲れが出やすい時期です。元気に毎日を過ごすためには、「食事・運動・睡眠」のバランスが大切です。丈夫な体をつくるために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

生活リズムの整え方

早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や集中力、記憶力の低下など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。

朝日を浴びる



朝日を浴びると、わたしたちに備わっている「体内時計」と呼ばれるメカニズムがリセットされ、地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんと決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜に質の良い睡眠をとることができます。

いろいろな味を体験してみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、いろいろな食べ物にチャレンジをしてみましょう。



●食べられるともっと楽しい! 広がる食との出会い



栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題は起こりにくいです。しかし、日本には、地域特有の地場産物や郷土料理があり、世界にもさまざまな食文化や料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむことができ、食の幅を広げることができます。

★成長期に欠かせないたんぱく質

たんぱく質は、わたしたちの体をつくる大切な栄養素です。筋肉や内臓、皮ふ、髪の毛、血液など、体のあらゆる組織は、主にたんぱく質からできています。また、免疫力を高める働きもあります。

成長期には、体が大きく発達するため、大人と同じかそれ以上にたんぱく質をとる必要があります。不足すると、成長や健康に影響を与えるため、たんぱく質は毎日の食事ですっかりとるようにしましょう。



【 1日に必要なたんぱく質の量 】

男性	年齢	女性
30g	6～7歳	30g
40g	8～9歳	40g
45g	10～11歳	50g
60g	12～14歳	55g
65g	15～17歳	55g
65g	18～64歳	50g

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

たんぱく質の1日あたりの推奨量は左の表の通りです。自分の年齢や性別に合わせた適量を、3回の食事でもバランスよくとるようにしましょう。

運動をしているお子さんを中心に、サプリメントのタンパク質をとる機会があるかもしれませんが、このタンパク質は、足りない分を補うための食品です。まずは、毎日の食事からたんぱく質をしっかりとることが大切です。



●たんぱく質が多い食品

鶏肉(おね・皮なし)
1/4枚(約100g)

たんぱく質 23.3g



鮭1切(生)
(約100g)

たんぱく質 22.3g



鶏卵1個
(約50g)

たんぱく質 6.1g



納豆1パック
(約50g)

たんぱく質 8.3g



牛乳コップ1杯
(約200ml)

たんぱく質 6.7g



給食レシピ「かしわのじゅんじゅん」

【材料】小学校中学年4人分

鶏肉(おね・皮なし) --- 100g

たまねぎ ----- 150g

はくさい ----- 150g

えのきたけ ----- 50g

青ねぎ ----- 50g

赤こんにゃく ----- 100g

焼き豆腐 ----- 50g

なたね油 ----- 小さじ1

三温糖 ----- 大さじ1.5

こいくちしょうゆ ----- 大さじ1.5

【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎはうす切り、はくさい、えのきたけは2cmに切り、青ねぎは1cmに切る。焼き豆腐はさいの目切りにする。

②赤こんにゃくは、細長く切り、ゆがいておく。

③鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、三温糖、しょうゆを加えて煮る。

④③にたまねぎ、えのきたけ、赤こんにゃく、焼き豆腐、はくさい、青ねぎを入れて煮る。

【栄養価】1人あたり

エネルギー: 91kcal たんぱく質: 8.6g 脂質: 2.3g 炭水化物: 10.9g

「じゅんじゅん」は、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味付けした滋賀県の郷土料理です。9月の給食では、近江牛のじゅんじゅんが出ます。お楽しみに!

※家庭で作りやすいように、少しアレンジしています。お好みに合わせて調整してください。

参考資料: 少年写真新聞社「たよりになるね! 食育ブック」、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」