



8・9月

食 通 信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和8年（2026年）

生活リズムを整えましょう

長い休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がなんとなくだるかったり、食欲がわからないことがあります。休み中の夜更かしや不規則な食事によって生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れが出てくるころです。元気に過ごすために、朝の過ごし方から生活リズムを整えていきましょう。

朝の過ごし方を見直してみましょう

①早起する



家を出る1時間から1時間半前には起きて、したくを始めたいですね。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる



朝ごはんは眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープなどの食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスを整えていきましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品を利用すると便利です。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

暑い日が続き、食欲がない時のちょっとした工夫

- ・食欲アップのために酸味やスパイスを利かせる
- ・胃腸にやさしい温かい飲み物や汁物をとる



旬の野菜（なす）を使った料理

～なすのミートソース焼き～



材料（4人分）

- ・なす・・・・・・4本
- ・ミートソース缶（市販）・1缶
- ・塩、こしょう・・適量
- ・とろけるチーズ・・・・適量

作り方

- ① なすは縦半分に切り、中身をスプーンなどでくりぬく。くりぬいたあとの皮つきのなすは、器にするので置いておく。
- ② くりぬいた中身を小さく切り、ミートソースと混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
- ③ ①で器のようになったなすに、②を入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④ トースターやグリルでチーズがとろけるまで焼く。

【なす農家の藤田さんのお話】

どんな料理にも合うのが、なすのいいところです。給食で堺市産のなすを味わってください！



食育クイズ！



【問題】

中秋の名月である「十五夜」の別の呼び名は何でしょう。

- ①まめ名月 ②くり名月 ③いも名月

©【そらのとろろ】食育クイズ

令和8年度堺市食育講演会のお知らせ

「成長期のこどもたちとの関わり方 ～未来の健康につなげるために～」

bokuno 株式会社
代表取締役

内丸 計太 氏
(ダイエットコーチ 計太)

成長期のこどもたちとの関わり方
～未来の健康につなげるために～

パーソナルジム「ボクノジム」
代表 ダイエットコーチ 計太

令和9年3月まで配信

★ダイエットコーチとして活躍する講師が、成長期のこどもたちとの関わり方や健康づくりのポイントを分かりやすくお伝えします。ぜひご視聴ください！

視聴後のアンケートにもご協力をお願いします

オンデマンド（限定配信）で実施しますのでQRコード等は学校からの配付版をご覧ください。