



# 食育だより 9月

令和7年度 第5号  
柏市立南部中学校  
栄養士 阿部

夏休みが終わり9月に入りましたが、今年も残暑が厳しいようです。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、心や体の不調が起こりやすくなります。

## 生活リズムを整えよう！

私たちの体には、約24時間周期で体内環境を変化させる「概日リズム（サーカディアンリズム）」があり、光や温度変化のない条件で安静を保った状態でも機能することから「体内時計」とも呼ばれています。人の体内時計は24時間よりも若干長いのですが、人は目から入った明暗環境により体内時計を調整しています。朝の光は体内時計を早める方向に、夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。このように生活リズムを整えることで、体内時計を正常に働かせることができます。

### 体内時計を正常に働かせるためには

- ① 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ② 日中は外で体を動かす
- ③ 早寝・早起き
- ④ 1日3回の食事を規則正しく摂る



9/1～9/30  
**食生活改善  
普及運動月間**



**生活習慣**を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「**食生活改善普及運動月間**」です。

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。この機会に、食生活をはじめとする生活習慣を見直してみましょう。

### 生活習慣病とは……

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。生活習慣病を引き起こすリスクを減らすことが大切です。

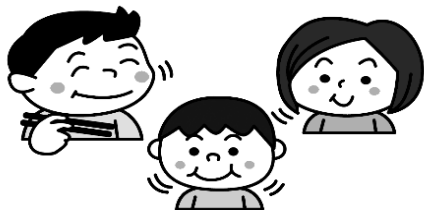
#### 生活習慣病の原因



# できることから始めてみよう！

## 初級

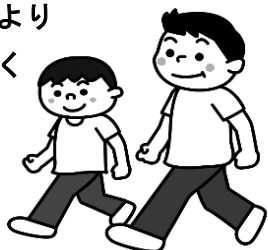
- よくかんで食べる



- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

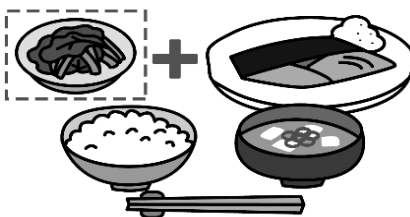


- いつもより多く歩く



## 中級

- 野菜料理を1品増やす



- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



- 毎日、体操をする



## 上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる



- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ



- 30分以上の運動を週2回以上行う



## 『秋刀魚のピリ辛ソースかけ』

9月から10月が旬である秋刀魚は、給食でも登場する機会が多い魚です。給食では、さまざまな味付けや調理でよりおいしく食べられるよう工夫しています。

### 【材料】4人分

- |               |       |      |
|---------------|-------|------|
| ● 秋刀魚         | 三枚おろし | 4尾分  |
| ● 片栗粉         |       | 適宜   |
| ● サラダ油        |       | 適宜   |
| ● ごま油         |       | 大さじ2 |
| ● 生姜（みじん切り）   |       | 2かけ  |
| ● にんにく（みじん切り） |       | 2かけ  |
| ● ねぎ（みじん切り）   |       | 1本   |
| ● A           | 豆板醤   | 小さじ2 |
|               | 醤油    | 大さじ2 |
|               | 砂糖    | 小さじ4 |
|               | みりん   | 大さじ4 |
|               | 酒     | 大さじ2 |
|               | だし汁   | 大さじ4 |
|               | 片栗粉   | 大さじ1 |

### 【作り方】

- 1 秋刀魚に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで揚げ焼きにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、にんにく、生姜、ねぎを炒めて香りを出す
- 3 2にAの調味料を加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 焼いた秋刀魚に3のソースをかける。

