



給食だより 7月号

令和7年7月
港区保育課

夏の過ごし方 ～生活リズムを整えよう～

基本は「よく遊び、よく食べ、よく寝る」これを規則的に行います。



寝る時間、起きる時間、朝食の時間を決めて、毎日を規則的に過ごします。保育園では、乳幼児は決まった時間に昼寝もしています。

乳幼児の生活リズムを調えるには、一緒に生活をしている保護者や兄弟姉妹等も規則的に過ごすことをおすすめします。例えば、周囲の人が遅くまで起きていて、テレビなど、音や光があると、子どもは気になって目がさえて寝ようとしません。

生活リズムを調える手順

- 1 夜は時間になったら電気を消して布団に入ります。（寝ている間に、体を修復したり作ったりするホルモンがでます）



- 2 朝、起きる時間になったら、カーテンを開けて、太陽の光を浴びます。（太陽の光を浴びると目覚めのホルモンがでます）

- 3 朝ごはんを食べます。

朝食では、たんぱく質（豆、卵、魚、肉など）を抜かず、主食、主菜、副菜がそろった食事をとることがポイントです。夏は暑さや発汗による体力消耗が激しいので、朝食でしっかり、各種ビタミン、必須栄養素を補給しましょう。

☆おすすめ☆

夏だからこそ、朝食には、ご飯とみそ汁をいただきます。味噌汁は私たちの内臓をやさしく温め体の中から目覚めさせます。味噌の適度な塩分が発汗に対して塩分補給の役割を果たします。大豆を発酵させ味噌になる過程で増える必須アミノ酸やビタミン・ミネラルなど各種栄養素が、暑さに対応する身体の機能を整えます。



給食の一品

おやつにもおすすめ！

枝豆ご飯 給食ではおやつで提供しています。

材料(4人分) (g)

白米	160 (1合)
枝豆	55 (白米の1/3重量目安)
塩	少々
酒	小さじ1/2



作り方

- 1 米を研いだら、炊飯器に米、水を加え30分置いて、塩と酒、水を入れ1合に合わせる。
- 2 枝豆は固めに茹でて、さやから取り出して、包丁でざく切りにして炊き込む。
- 3 炊き上がったら、全体を混ぜて出来上がり。

- * (お手伝い) さやから出すところは、子供にお手伝いしてもらいやすいです。
- * おやつは、この7割の分量で提供します。
- * 咀嚼が未熟な乳幼児に配慮して、枝豆をざく切りにしています。

冬瓜の含め煮 給食では昼食で提供しています。

材料(4人分) (g)

冬瓜	120
三温糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
だし汁	40

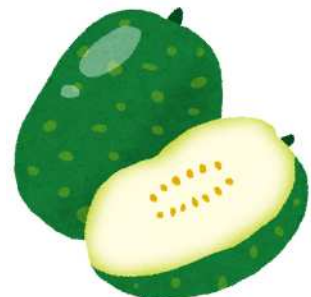
おいしいよ！



作り方

- 1 冬瓜は皮をむいて一口大に切る。
- 2 だし汁を加えて煮る。
- 3 火が通ったら三温糖と醤油を加えて調味する。

- * 冷やして食べても美味しい。



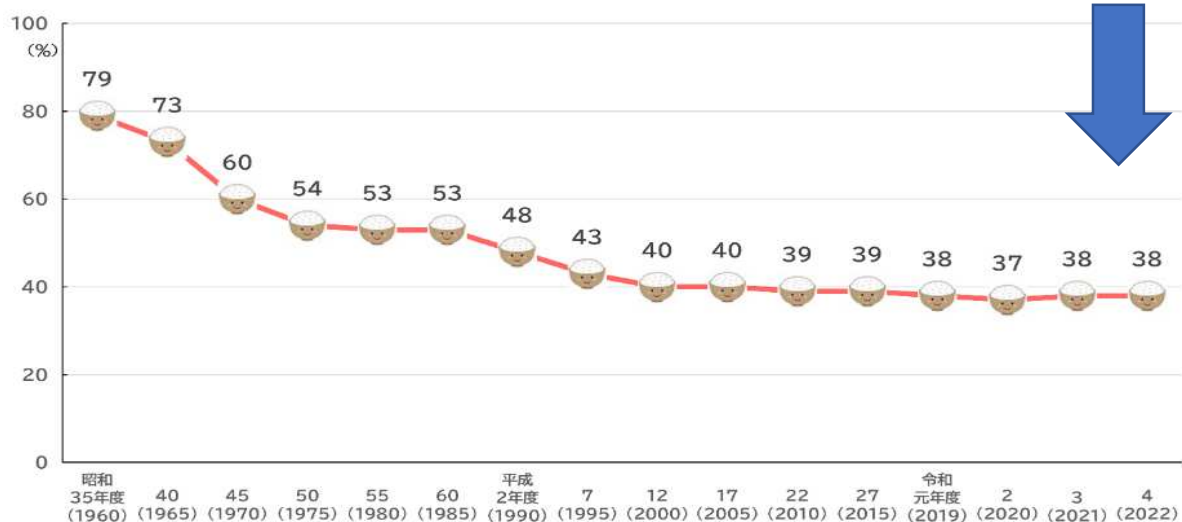
日本の食料自給率の変化

私達の食卓は、現在、カロリーベースで、約6～7割を、日本から遠く離れた外国の産地で採れた海外輸入品に頼っていることがわかります。

日本の食料自給率は、60年前の半分近くまで、減ってきたことが分かります。
以下の表から、日本の食料自給率は現在38%。60年前は79%でした。

*令和5年度食料自給率38%（参考 農林水産省 HP）

日本の食料自給率の推移(カロリーベース)



注1: 昭和35(1960)～令和3(2021)年度の値は確定値(かくていち)、令和4年度(2022)は概算値(がいさんち)
概算値とは、大まかに計算した値で、今後変わることもあります

資料: 農林水産省「食料需給表」

食料自給率が高かったころは、日本でとれるお米や野菜などを使った食事が中心でしたが、最近では、外国から輸入されることが多い小麦（パン）や肉を使った料理がたくさん食べられるようになっていきます。日本の食料自給率が低下したのは、食生活が大きく変わったことも影響しています。（出所 農林水産省 HP）

自給率アップのために私達にできること「地産地消」

例えば、私達が、ご飯を一日もう一口食べるだけでも食料自給率は上がるといわれています。消費が増えると、供給の増加につながります。国産の食材を意識して食べるなど、消費者と生産者がともに自給率向上に向け取り組むことは、産地の活性化を促し、次世代への日本の食文化継承にもつながります。

