



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・夕の三食をきちんと食べて生活のリズムを整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

成長に欠かせない成長ホルモンは夜寝ている間に活発に分泌されます。そのため、成長期のおみなさんはとくにしっかり睡眠をとることが大切です。また、朝の光を浴びることで体が眠りモードから活動モードへチェンジします。早起きを心がけると、朝ごはんを食べる時間の余裕ができたり、夜は早く眠りにつけたりするなど生活リズムが整いやすくなります。

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

9月の献立から料理を紹介

大豆とじゃこの甘辛揚げ

【材料 5人分】

【作り方】

ちりめんじゃこ	20g	①ちりめんじゃこに料理酒をかけて
料理酒	小さじ1	オープンまたはフライパンで乾煎
じゃがいも	100g (1個)	りしておく
大豆	50g	②じゃがいもは皮をむいてから1cm
片栗粉	大さじ1	ほどの角切りにして素揚げする
揚げ油	適量	③大豆は軟らかくなるまで茹でてか
		ら片栗粉をまぶして油で揚げる
		④調味料を合わせて加熱し、①②③
		と合わせる
料理酒	小さじ1	
三温糖	大さじ1	
濃口醤油	小さじ2	

大豆は体に必要なたんぱく質や脂質を多く含む、栄養価の高い食品のひとつです。肉類と同じくらい質の良いたんぱく質を含むことから「畑の肉」と呼ばれています。給食では大豆をはじめ、大豆の加工食品も多く登場します。ご家庭でも積極的に食べてほしい食品のひとつです。

※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【食育フォーラム 2025年9月号】