夏休み前から親子ではじめよう！ 食育で生活習慣改善

家族の生活リズムが普段と違う夏休みは、生活習慣が崩れがち。そんな夏休みに備えて、朝昼晩の食で大切なことやおすすめメニューを組合員の河本さんにお聞きしました。

食育サポーター研修生 河本浩子さんに聞きました

食べるだけでなく、睡眠や家族との過ごし方など、様々な面から食育について研修中です。学んだことを実際に私が家庭でやってみて実感したことをお伝えします。

プロフィール
山口県萩市在住。夫、私、高1と小5の娘の4人家族。コープの商品学習会に参加したのがきっかけで加入。現在、食育活動を同じ組合員目線で応援するため、食育サポーター研修中です。

時間がたくさんある夏休み、食べるだけでなく、食材本来の形を見たり、産地を知ったり、子どもに選んでもらったりと、楽しいひとときになればいいなと思います。

立派な食事を作ることが優先ではなく、家族で食卓を囲み、楽しい時間を『共有』して、心が元気になる夏休みになると嬉しいです。

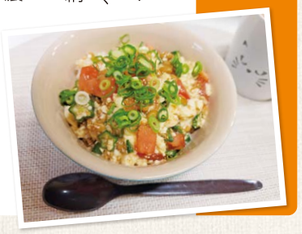
Morning 朝の光を浴びよう！ 朝ごはんをしっかり食べよう。

夏休みの朝、「まだ寝ていたい」「食欲がわかない」…。起きても、だらだらとテレビを観たり、ゲームをしてしまうことはありませんか？

毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、美味しく朝ごはんが食べられます。そして、朝ごはんには、胃袋を満たすだけではなく、もっと大切な役割があります。それは、脳へのエネルギー源と言われている、『ブドウ糖（炭水化物）』を取り入れることで、集中力や記憶力を高めるという役割です。お子さんが日中ぼーっとしたり、イライラしている場合は、脳のエネルギーが不足しているのかもしれません。

気持ちよく1日をスタートするために、毎朝の食事に『ブドウ糖（炭水化物）』を意識して取り入れてみましょう。

おすすめメニュー オクラとトマトと納豆のネバネバ丼



材料（1人前）
ごはん：1杯／コープやまぐちもめん豆腐：1/4丁／トマト：1/2個／オクラ：4本／納豆：1パック
A［CO・OPつゆの素3倍濃縮：小さじ2／コープやまぐちすし酢：小さじ1／ごま油：小さじ1］

作り方
1. オクラはガクを取り除き、小口切りにします。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）で1分加熱します。
2. トマトは1cmの角切りにします。
3. ボウルにもめん豆腐を入れてスプーンで一口大に崩します。
4. ❸に❶、❷、納豆とAを加えて混ぜ合わせます。
5. 丼にごはんをよそい、❹をのせ、小口切りにしたネギをかけて完成です。

ポイント
- オクラをレンジで温めた後はラップをすぐに外すと、鮮やかな色と食感が楽しめます。
- トッピングは刻み海苔でも美味しくいただけます。
- トマトとお酢の酸味がネバネバでマイルドに。食べやすくて食欲もアップします♪

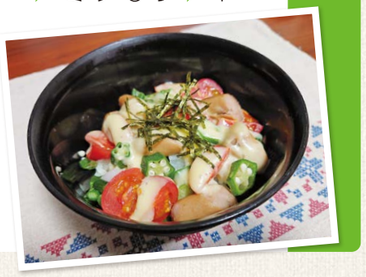
lunch 一緒に作ってワクワクご飯

お昼ごはんは、お子さんの給食時間に合わせて、理想は12時頃が良いと思います。

昼食は、「子どもと一緒に作るメニュー」はいかがでしょうか？「洗う」「切る」「炒める」「味付け」「味見」「盛り付ける」など、一緒にできることは多くあります。いつもより積極的に食べてくれやすくもなりますよ♪

楽しい夏休みに体調を崩さないためにも、チーズやきのこ等に含まれるビタミンDを積極的に取り入れて免疫力アップメニューを意識してみてください。また、質の良い睡眠につなげるために、昼間は親子で適度に体を動かしてリフレッシュするのもいいですね。

おすすめメニュー 彩りチーズ丼



材料（1人前）
ごはん：1杯／CO・OPとろけるチーズ：1枚／コープやまぐちウィンナー：1～2本／CO・OPオクラ&長芋ミックス：適量／カットしたミニトマト：お好みの量／刻みのり：ひとつまみ

作り方
1. 器にごはんを盛り、とろけるチーズをのせます。
2. 食べやすい大きさに切ったウィンナー・ミニトマト・オクラ&長芋ミックスをのせます
3. 電子レンジ（500W）で、約2分加熱します。
4. 刻みのりをかけたら出来上がり。お好みでしょうゆを少々かけてもOK。

dinner 質の良い睡眠と、早めの夕食を！

夕食は早めにし、朝食を食べるまでの間隔を、10～12時間程度空けるのがポイント！朝早く起きるためには、前日の夜、早めに夕食をとって、早めに寝る」ことが大切です。そうすることで、胃の中が空っぽになり、朝に自然と食欲が湧いてきます。塾や習い事などで、夕食の時間が早すぎたり遅すぎたりする場合は、分食がおすすめです。おにぎりやサンドイッチなど、糖質源である主食を先に食べ、サラダなどを後に食べると良いですね。

決まったローテーションで日々の生活リズムを整えることで、睡眠の質が高まり、心も体も休まります。

レム睡眠とノンレム睡眠の繰り返しで心の整理！

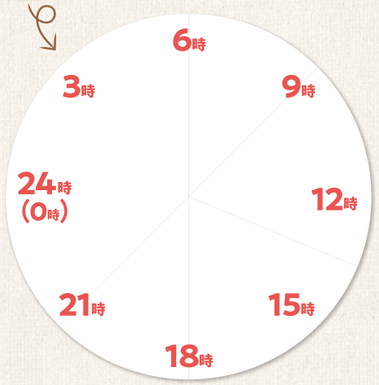
体の疲労回復と、脳の休息に睡眠は欠かせません。眠りには、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があり、それぞれ疲れをとる異なった役割をしています。

レム睡眠とは、「浅い眠り」のことで、主に「体の眠り」です。筋肉が緩み、体が完全な休息状態になります。筋肉の疲れがとれて、体力を回復させていく睡眠と言われています。

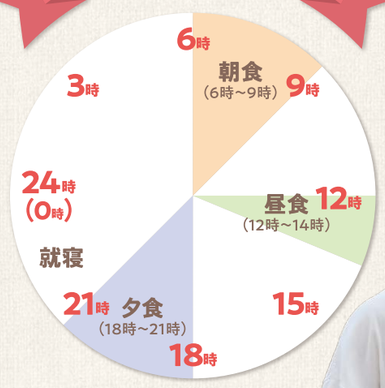
ノンレム睡眠とは、「深い眠り」のことで、主に「脳の眠り」です。細胞を修復する成長ホルモンが多く分泌され、記憶の固定・整理をし、ストレス解消を行う睡眠と言われています。

記憶の整理は心の整理ともいえるでしょう。睡眠をしっかりとって、心を健やかに保ちたいですね。

親子で我が家の理想の食事時間を書いてみよう！



食事時間帯の例



「食育」とは、食べることを通して豊かな心を育むこと。楽しく食べたり、旬の食材に興味をもったり、食べることに感謝する気持ちも家族みんなで育てていけたらと思います。