

食育だより

新東淀中学校 保健室 2014. 05. 23

朝食をとろう

みなさんは毎日、朝食をとっていますか。「時間がない」「食欲がない」という理由で朝食をとらない人もいると思いますが、朝食には空腹を満たす以外にも大切な働きがあるのです。

朝食の働き

① 脳を目覚めさせる

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体にたくわえておくことができる量が限られています。脳は寝ている間も活動しています。朝、目覚めるころには、ブドウ糖が不足している状態です。

朝食をとると、脳にエネルギーが入り、脳が活動できる状態になり、集中力を高め、しっかり勉強できるようになります。

② 体を目覚めさせる

睡眠中に下がった体温が上昇し、活動に適した状態になります。

③ 排便をうながす

胃に食べ物が入ることで、腸が刺激されて、排便をうながします。

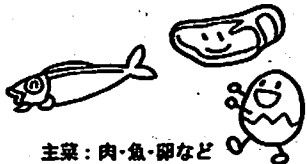
朝食をしっかりとって、いきいきした1日を始めましょう

朝食で、脳のエネルギーになる「炭水化物」、筋肉や血液のもとになる「たんぱく質」「無機質」、体の調子を整える「ビタミン」などをとることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



主食：ご飯・パン・めん類など

＊炭水化物は体内で消化されて
主にブドウ糖になります。



主菜：肉・魚・卵など



副菜：野菜・いも・海藻・果物など

朝食をとるために

★早寝早起き、決まった時間に
食卓につきましょう。

★夜食はひかえましょう。
夜食は、胃や腸に負担をかけ、
朝、食欲がない原因にもなります。

★健康に生活するために、毎日きちんと朝食をとりましょう！

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「牛肉のデミグラスソース煮、ポイルブロッコリー、
スペイン風オムレツ、アスパラガスのソテー、
きゅうりとコーンのサラダ、米飯、牛乳」より



栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養素のバランスがよくなります。

主食：ご飯・パン・めん類など→主に炭水化物

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など→主にたんぱく質・無機質

副菜：野菜・きのこ・海藻・果物・いも類など→主にビタミン

○いも類は炭水化物も含まれます。

○油脂（脂質）は、料理や調味料でとることができます。



「今月の献立」で見ると・・・

主食：ご飯→炭水化物

主菜：「牛肉のデミグラスソース煮」牛肉→たんぱく質

たまねぎ・にんじん・にんにく・サラダ油

「スペイン風オムレツ」鶏卵・ベーコン→たんぱく質

牛乳→無機質

じゃがいも・ピーマン・オリーブ油

副菜：「ポイルブロッコリー」ブロッコリー→ビタミン

「アスパラガスのソテー」グリーンアスパラガス→ビタミン

「きゅうりとコーンのサラダ」きゅうり・コーン（冷）→ビタミン

飲み物：牛乳→無機質

給食は毎回、主食・主菜・副菜・牛乳がそろった献立になっています。

★好き嫌いしないで、残さず食べましょう！

五月病。一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。新生活を迎えて慣れないことを連続して毎日過ごし、ゴールデンウィーク中に一気に疲れが出て、今までしていたことがなぜかやる気になれなかったり、無気力な状態になるような状態のことをいいます。みなさんは五月病になっていませんか？

5月の終わりには1年生は一泊移住、2年生は職業体験、3年生は修学旅行と、行事が盛りだくさんです。万全の状態で行行事をこなせるよう、体調をしっかりと整えて、有意義な時間をすごしてください

疲れたなあ…と思ったら

◇
体の
疲れ
に
◇



ゆっくり
お風呂に入る。



酸味のある物を
食べる。

◇
心の
疲れ
に
◇



好きな本を読んだり、
音楽を聴いたりする。



何もしないで、
ぼんやりする時間を
持つ。

新茶でほっけ

「新茶」とは、その年、最初に育ったお茶の新芽を摘んだものです。寒い冬の間、養分をたくわえて育っているのので、香りがよく、甘みがあります。

お茶には、抗菌作用のあるカテキンのほか、皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンB₂やC、体の酸化を防ぐビタミンE、赤血球ができるのを助ける葉酸など、ビタミン類がたっぷり含まれています。

お茶は、私たちにとって、いちばん身近な飲みもの。葉っぱの部分や収穫の時期によって、少しずつ成分が違ってくるので、1年を通してじゃあずに楽しみたいですね。

乗り物酔い対策

車、船、飛行機…乗り物に乗ると気分が悪くなってしまう人いると思います。乗り物酔いはとても辛く、酔うかと思うと不安になりその後の遊びなどに影響してしまうこともあります。

一泊移住や修学旅行でも、乗り物に乗る時間があります。いくつかの対策を紹介するので、不安な人は参考にしてみてください。

【乗る前】

- 前日の夜は早めに寝て体調を整える
- 締め付けない服装
- 酔い止めを飲む
- 空腹・食べ過ぎを避ける
- 脂肪分の多い食事は摂らない

【乗った後】

- 進行方向を向いて椅子に深く座る
- 楽しくおしゃべり（適度に）

酔って吐くのが嫌だから
食べないのは逆効果!!

胃に優しい、消化に良いもの
を食べよう!!



先月号でお知らせしていた新企画ですが、スタートするのにもう少し日にちがかかりそうです。ごめんなさい…もうしばらくお待ちください…

☆5月の旬な食べ物☆ たけのこ



たけのこの旬は4〜5月で、春の風物詩の一つです。

食物繊維が豊富で、腸内をきれいにしてくれます。また、高血圧予防にもなります。

☆たけのこを使ったレシピ☆

たけのこご飯



【材料】

ゆでたけのこ	200g (中サイズ1本)
だし汁	700cc
☆しょうゆ	大さじ3〜4
☆塩	ひとつまみ
☆みりん	大さじ1〜2
☆酒	大さじ1〜2
米	3合

【作り方】

- ① たけのこは半月切りか一口サイズのいちよう切りにする。
- ② ☆を煮立てて①を加え、冷ましておく。
- ③ 米をとぐ。
- ④ しっかり冷めた②を具と汁に分ける。具の水分は軽く押し水分をきっておく。
- ⑤ ③のお米に④で分けた汁だけを加える。汁不足の時はだし汁を足す。(水分量は少し少なめ)
- ⑥ ⑤に具を入れて30分〜1時間置いてから炊く。
- ⑦ 炊けたらよく混ぜて10分ほど蒸らして完成。

みなさん、ゴールデンウィークはどこかへ行きましたか？先生は香川県に行き、讃岐うどんを食べて雑貨屋さんを巡り、栗林公園へ行きました。栗林公園は緑が多く、ゴールデンウィークを忘れるほど静かでとても心が穏やかになりました。忙しいときほどのんびりと好きなことをしたり、好きな音楽を聴いたりすることが、毎日を頑張るために必要なことですね。みなさんも気分転換をしながら、勉強や部活を頑張って下さいね。

【うどんについて】

うどんの原料は小麦粉と強力粉と塩なので、うどんの麺に含まれている栄養分はそこまで多くはないようです。しかし小麦粉にはエネルギー源となるタンパク質、炭水化物が含まれているので、お腹は空きにいい成分といえるでしょう。ちなみに、うどんは炭水化物なので、ダイエットには不向きかも？

