

食育だより

新東淀中学校 保健室 2014. 09. 24

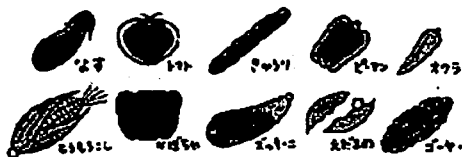
スポーツと栄養について考えよう！

まだまだ暑い日が続きますが、2学期は体育大会などでスポーツをする機会が増えてきます。競技力を向上させるためにも、体をしっかり作ることが大切です。どのような体がつくれるかは、何を食べるかによって決まるため、日々の食事の積み重ねがとても大切です。

○水分補給をしましょう

暑い日は、汗をたくさんかくので、どんどん体の中の水分が失われていきます。のどが渇いたと感じたときには、もうすでに体の中の水分は足りなくなっています。そうならないためにも、のどが渇いたと感じる前から、こまめに水分をとることが大切です。

もう1つは、野菜を食べることです。野菜には、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)が含まれています。野菜をしっかり食べて元気にすごしましょう。



○朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べずに登校すると、1日中体がだるかったり、疲れやすくなったりします。これは、脳や体に栄養がゆきわたらずに、活発にはたらくことができないからです。朝ごはんをしっかり食べられるように、生活リズムを整え、勉強に運動にがんばりましょう。



○鉄をとりましょう

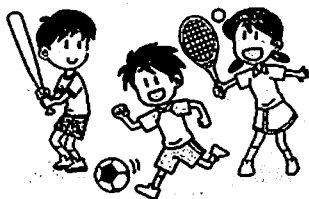
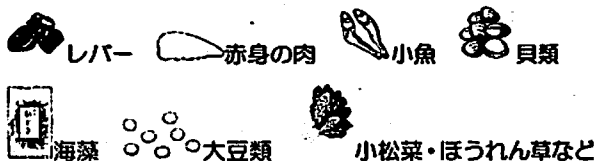
成長期である中学生の時期には、身長も伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、一生で1番、鉄の必要量が多くなります。



●鉄の働き

赤血球中のヘモグロビンは、血液の中を流れながら体内に酸素を運ぶ役割をしています。そのヘモグロビンを生成するために、鉄が必要になります。体内が酸素不足になると、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。またスポーツをすると、すぐ息切れをして走れなくなってしまうことがあります。この時期、汗とともに鉄が失われることもあるので、特に注意が必要です。

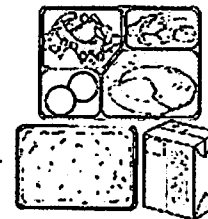
鉄を多く含む食品



給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「牛肉のきんぴらちらし、千草焼き、キャベツのごまあえ
きゅうりのピリ辛あえ、ぶどう(巨峰)」



鉄を多く含む食品

鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や海藻などに含まれる「非ヘム鉄」の2種類があり、ヘム鉄は体内への吸収率が約10~20%、非ヘム鉄は約1~6%と吸収率に違いがあります。ヘム鉄の吸収率は、非ヘム鉄より優れていますが、動物性食品だけで補給してしまうと、栄養のバランスが悪くなります。吸収率の悪い非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取することで、体内の吸収率を高めることができます。食事の組み合わせを工夫して、鉄を効率よくとりましょう。

「今月の献立」で鉄を多く含む食品

「牛肉のきんぴらちらし」→牛肉
「千草焼き」→卵黄、とうもろこし

下の食事摂取基準からもわかるように、成長期には多くの鉄が必要です。鉄を多く含む食品をとるようにこころがけ、3食しっかり食べましょう。

食事摂取基準

		鉄(mg)
12~14歳	男	11.0
	女	14.0
30~49歳	男	7.5
	女	11.0
中学校給食		4.0

※食事摂取基準とは

国民の健康の維持増進などを目的として、1日あたりのエネルギーと各栄養素の摂取量の目安を示したものです。

※左の表は身体活動レベルが「ふつう」の割合です。

夏休みが終わり、3週間が経とうとしています。体育祭の練習が本格的になってきましたが、疲れはたまっていませんか？体調が万全な状態でないとケガをする恐れもあるので、生活習慣を見直したり、適度な休憩をとりながら、元気いっぱい悔いのない体育祭にしてください。

夏野菜 栽培 最終記録

☆とまと☆

赤い実がたくさんなり少し酸味の強めなトマトが出来ました。



トマトは調理はせずそのまま♪

☆きゅうり☆

スーパーで売っているものの2倍ほどのサイズでバラのようなトゲがたくさんついた立派なきゅうりが出来ました。



きゅうりは甘酢漬けにして食べました♪

☆ピーマン☆

ピーマンは少し小さめのサイズがたくさん出来ました。でもしっかりピーマンの味！



ピーマンはチャレンジ学級におすそわけしておいしく調理してもらいました♪

初めて野菜を育てて分かったことは、自分で手をかけて育てた分、いつも食べているものよりもさらに甘くておいしく感じるということです。

わたしたちは普段スーパーに売っている物を買って食べています。スーパーに野菜が並ぶという事は野菜を作ってくれている農家の人たちがいるということです。作ってくれている人への感謝の気持ちも込めて、好き嫌いせずに食べましょう。

☆チャレンジ学級のおみんながおいしく料理してくれました☆

ジャージャー麺風の

まずは収穫♪



切って炒めて…♪



中華そうめんが出来ました!!



おいしそう♡

◇きゅうりの甘酢漬け◇

〈材料〉

きゅうり	2本	砂糖	小さじ2 (お好みの量)
三杯酢	小さじ2 (お好みの量)	しょうが	小さじ2 (お好みの量)

〈作り方〉

- ① きゅうりを輪切りする。
- ② しょうがをすりおろす。
- ③ 砂糖、しょうが、三杯酢をきゅうりにかけ混ぜ合わせて完成♪



調味料は味見しながら調節してください。(。＿。)

最後にもう一つ。管理作業員さんのお二人から「おくら」をいただきました♪

表面にはすこくふわふわな毛が生えていて、とても新鮮♪粘り気もしっかりあり、おいしいおくらでした♪やっぱりとれたてが1番!!



みなさん、夏休みはどうでしたか？2学期が始まって顔つきが大人びた人、身長が伸びた人などみなさんの色々な成長を見ることが出来て先生は嬉しいですよ。見た目だけでなく、中身も成長しているのではないのでしょうか。2学期はさらにみなさんの成長していく姿が見られることを期待しています。

先生の夏は、ある目標を達成するために勉強の夏でした。机に座って問題を解き続けるのは自分との戦いであり、少し孤独です。ですが、好きなことや目標達成のためにしているとすれば不思議と辛いものではなくなります。これから特に3年生は進路に向けての話も増え、勉強も本格的にしていきたいと思います。「自分の将来のために」「志望校に行くために」という目標をしっかりと持ち、自分との戦いに勝ってください。このお話はまだ早いと思う人もいますが、早めに意識している方が気持ちに余裕が出来ていい結果につながると思います。最後は一緒に笑いましょう!!

