

食育だより

新東遼中学校 保健室 2014.11.18

野菜を食べよう！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいといった栄養素が多く含まれています。これらの栄養素は体内での代謝を助け、体の調子を整える働きをします。

一般に色の濃い野菜を緑黄色野菜、薄い野菜をその他の野菜といいますが、正確には可食部(実際に食べる部分)100gあたりカロテン(β-カロテン当量)が600μg以上のものを緑黄色野菜としています。
(例：にんじん、オクラ、小松菜、ほうれん草など)

カロテンとは...

野菜などに含まれる体内でビタミンAになる物質のことで、カロテンの中でも特に色鮮やかな色の野菜・海藻等に含まれるのが色素の一種でもあるβ-カロテンです。

食物せんい
腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

カロテン
緑黄色野菜に多く含まれていて、免疫力を高めたり、皮ふを健康に保ったりします。

ビタミンC
その他の野菜に多く含まれていて、コラーゲンづくりを助けて血管を丈夫にしたり、ストレスへの抵抗力を高めます。

旬について知ろう！

果物や野菜、魚介類がもっとも美味しく豊富に出回る時期のことを「旬」といいます。旬の食品は栄養価も高く、値段も手ごろです。

野菜の旬カレンダー

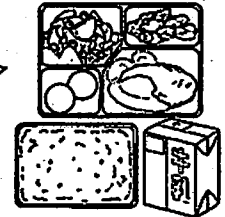
よく給食に出る野菜の旬をカレンダーにまとめました。
(旬は地域によって異なることがあります。)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
にんじん							にんじん				
新玉ねぎ			コーン				ブロッコリー				
キャベツ			キャベツ						キャベツ		
		しょうが				デンゲンサイ					

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「ビーフシチュー、鮭の一口揚げ、ポイルブロッコリー、だいこんのピクルス、りんご、米飯、牛乳」より

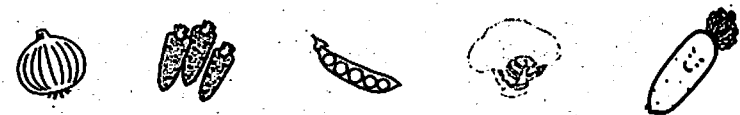


毎回の食事で野菜を食べるようにしましょう

給食では、日によって違いはありますが、1食100g以上の野菜が食べられるような献立になっています。

	(使用量)
・ビーフシチュー.....たまねぎ	30g
	にんじん 15g
	グリーンピース 5g
・ポイルブロッコリー.....ブロッコリー	30g
・だいこんのピクルス.....だいこん	30g

ぜんぶで
110gの
野菜が摂れます



1日の野菜摂取量の目安は350gです。そのうち、120g以上の緑黄色野菜、230g以上のその他の野菜を食べることが目安とされています。

給食を残さず食べるのはもちろんですが、朝、夕の食事でも野菜を食べるようにしましょう。

調理方法の工夫

給食ではサラダだけでなく、ほうれん草をおひたしにしたり、牛肉とブロッコリーをいためたりと、さまざまな調理方法で野菜が登場します。また、味つけもごま酢であえたり、ラー油を入れてピリ辛にしたりと、変化をつけていろいろな味で野菜を食べられるようにしています。給食の献立を参考に、家庭の食事でも取り入れてみましょう。

★1日350g以上の野菜を食べましょう！

給食試食会を行いました!

10月21日に、新庄小学校・菅原小学校・新東淀中学校の養護教諭(保健室の先生)で中学校給食の試食会を行いました。給食を食べた感想や意見をいただいたので、掲載します。

- ・ハヤシライスとキャベツのサラダは、小学校と同じようにおいしかった。
- ・給食の時間が短い。
- ・価格が安く、栄養バランスを考えた食事になっている。
- ・持参のお弁当と比較すると、温かいルーや汁物が嬉しい。



などの意見が出ました。

みなさんの中には「白ごはんしか食べていない」「見た目がおいしそうじゃないから食べない」などの声が聞かれますが、全部食べることによって栄養バランスがしっかりと摂れるので全部食べてほしいと思います。

みなさんは今、成長期真っただ中です。体を作るためには食事はとても大切なものです。「冷たいから」「おいしくないから」「おいしくなさそうだから」で終わらせるのではなく、自分の体のためにもしっかり給食を食べましょう。

野菜・果物栽培パート2

チャレンジ学級のみなさんが一生懸命育ててくれている野菜・果物は1ヵ月でこんなに成長しました。

写真では分かりにくいのが本当に残念です。ウォータークーラーの前あたりにプランターがあるので、ぜひ直接見てみてください♪



芽が出て葉も大きくなってきました。

〈天王寺蓴〉



芽が出ました♪でもなめくじの被害に...

〈田辺大根〉



こちらはすくすく育っています。

〈田辺大根②〉



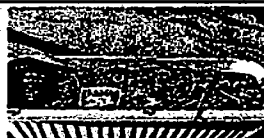
葉が大きく、色も濃くなっています

〈桃娘・あきひめ〉



プランターからはみ出るほどの大きい葉に育っています。

〈ジャンボいちご〉



葉の部分がどんどん長くなってきました。

〈たまねぎ〉

1年生 食育

11月10日(月)6限に、菅原小学校の栄養教諭の高野先生に来ていただき、食育の授業を行いました。

「成長を支えるカルシウム」「ダイエットの害」「スポーツ前の食事の摂りかた」など大切なお話を勉強になったと思います。ですが、聞く姿勢には正直がっかりしました。中学校で習う勉強はみなさんの将来に色々な形で必要になってくるため、とても大切なものです。ですから、日ごろの授業はもちろんですが、今回のような授業においても真剣に静かに聞いてください。これからのみなさんに期待していますよ。

授業を受けての感想



- 食生活の大切さが分かった。
- コンビニなどで買うときも栄養を考えて買おうと思った。
- 色々な飲み物にはたくさんの砂糖が入っていることが分かった。
- 試合の前日の食事は結果に違いがあるのを知ったので、今日教えてもらったことを役立てようと思った。
- 骨粗しょう症が怖い。
- カルシウムをしっかりとりようと思った。
- やっぱり給食は必要なのだと思った。
- ダイエットはしたいけど食事制限はだめだと分かったので、歩こうと思った。
- 給食はいろいろ栄養を考えているんだと思います。次からは頑張ります。
- 小学校の頃にとるカルシウムの量と今とるカルシウムの量がこんなに違うとは思わなかった。
- 給食はきちんと食べないといけないと思った。

文化発表会が終わり、全学年が一緒にする大きな行事は終了しましたが悔いのない発表会でしたか?先生はとても良い文化発表会だったなと思います。全学年の発表に驚きや感動があり、みんなの頑張りがすごく伝わってきました。この行事を通してみなさんがさらに成長してくれていたら嬉しいです。

最近は一気に寒くなってきて、体調不良を訴える人、欠席する人、早退する人が増えてきました。これからの季節、風邪はもちろん、インフルエンザにも注意が必要です。『手洗い・うがい・マスク』を徹底して体調管理をしっかりしましょう。

風邪予防には「しょうが」が効果的です。「しょうが」は体を芯から温める効果があるので、積極的に料理に加え、元気に寒い冬を乗り越えましょう。

ここでプチ情報を1つ。

「しょうが」は食品として摂取する以外に、最近では「しょうがを繊維の中に練りこんでいるインナー(防寒下着)」も発売しているようで、体の中からだけでなく外からも温めてくれる優れた商品もあるようです。このインナーを試した人はぜひ感想を教えてください。

