

食育だより

新東遼中学校 保健室 2015. 2. 24

生活習慣病と食事

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙などの生活習慣がその発症・進行にかかわる病気のことです。

この生活習慣病には、日本人の3大死因であるがん・心臓病・脳卒中や高血圧、糖尿病などがあります。

これらの病気を予防するためには、良い生活習慣を身につけることが大切です。生活習慣は子どものころにその基本がつくられ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。子どものときから、健康的な生活習慣を身につけるように心がけましょう。

◆◆◆◆生活習慣病とかかわりの深い生活◆◆◆◆

食生活

- ・食べすぎ…脂肪・糖分・塩分のとりすぎ
- ・偏食…野菜などを食べない

運動

喫煙

過度の飲酒

ストレスの多い生活

睡眠

塩分のとりすぎに注意しましょう

塩分は人が生きていくうえで重要であり、料理の味づけにも欠かせません。しかし、とりすぎは高血圧につながり脳、心臓、腎臓などの病気が引き起こされることがあります。

食事摂取基準

中学生		食塩 g
1日	男	9未満
	女	7.5未満

野菜、果物、いも類をとりましょう

野菜・果物、いも類にはビタミン、食物繊維、カリウムなどが含まれています。この中で、カリウムはとりすぎた塩分を体外に排出させる働きがあります。また、カリウムは水に溶けるので、汁ものなど、煮汁ごと食べる料理はカリウムを効果的にとることができます。

生活習慣病を予防するために

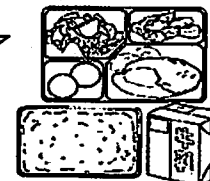
食事のとり方を見直しましょう

栄養バランスのよい食事

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「酢どり、赤魚の中華焼き、粉ふきいも、チンゲンサイとコーンの炒めもの、もやしのナムル、中華スープ、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

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など→たんぱく質・無機質

副菜：野菜・きのこ・海藻・果物・いも類など→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：「酢どり」鶏肉→たんぱく質

たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ（缶）・生しいたけ・しょうが・にんにく・パインアップル（カット缶）・油（菜種）・サラダ油（総菜）・ごま油・でんぷん

「赤魚の中華焼き」赤魚→たんぱく質

副菜：「粉ふきいも」じゃがいも→ビタミン

「チンゲンサイとコーンの炒めもの」チンゲンサイ・コーン（冷）→ビタミン

「もやしのナムル」もやし→ビタミン

ごま油、いりごま（白）、砂糖

汁物：「中華スープ」ニラ・乾燥わかめ→ビタミン

飲み物：牛乳→無機質

大阪市の給食は毎回、主食・主菜・副菜・飲み物がそろった献立になっており、塩分などに留意し、健康的で栄養バランスのよい献立を作成しています。平成26年11月から、独立行政法人「国立循環器病センター」が開発した、塩分控えめで素材の旨みを引き出し、おいしく食べることができる「かるしおレシピ」を給食に導入しています。

2月分の献立では「豚肉のみそ炒め」「酢どり」が、「かるしおレシピ」を参考にしたものです。

成長期にある中学生は、栄養バランスのよい食事が必要です。

☆好き嫌いしないで、残さずしっかり食べましょう！

2年生 食育の取り組み

先月号でも紹介しました2年生の「食育の取り組み」で、3人の作品がまだ紹介出来ていませんでしたので紹介したいと思います。

2-4 玉山未幸さんの作品

私がこの野菜に注目した理由は、かきやすそうというのもありましたが、みじかな食べ物だから、にんじんにしました。購入した後は、鍋にして食べました。基本的に私は「鍋」といえば、お肉とかお魚とかメインのものが楽しみで食べていたのですがその日は、野菜をメインだと思って食べてみました。野菜は、お肉やお魚とちがって、味がしみるほどおいしいと改めてそう思いました。人参は味がしむるというよりは、いっぱい煮た方がやわらかくなっておいしいなと思いました。ちょっと見方を変えるだけで色んな発見ができました。

今回わたしは、にんじんを調べて、新しい発見がたくさんできました。今度は、西洋人参とちがう種類の人参のちがいにについて調べてみようと思いました。

(一部抜粋・原文そのまま)

〈にんじん〉



2-3 渡辺 雅美さんの作品

なんでこの野菜に注目をしたのかというと、家族皆で万代へお正月の鍋に入れる食材を買いに行き、…たまたま白菜が入っていたので、白菜にしました。元々白菜を買うのは決まっていた、白菜はお母さんが、選んでいて、後でお母さんに白菜のどの部分を選んで買ったのか聞くと、白菜の白い部分はみずみずしいか、黒い斑点や茶色いシミ等はないか、白菜は先端までしっかりと巻いてあるかを選んで買ったと言っていました。

白菜の味は、やっぱり鍋の中のいろんなだしがしみ込んでいて、シャキシャキとしてとてもおいしい味がしました。また、十分鍋の中に入れて煮こんだ白菜の味はとてもやわらかくて食べやすかったです。私とお母さんは、野菜が好きだったので、小さい頃からたくさん食べてました。また、病気になる予防にもなるので、野菜を食べる事は大事な事だと思います。

(一部抜粋・原文そのまま)

〈白菜〉



2-2 島平 峰裕さんの作品

かぶを選んだ理由は、…かぶはそんなに食べないし、どうやって調理して食べるのかも気になってかぶを選びました。

インターネットでレシピを調べてお母さんにかぶと手羽中のにんにく煮にもらって食べたんですが、かぶは大根とよく似た色や形ですが、大根よりやわらかく不思議な感じがしました。大根より味はおいしかったんですが、すじが太くてよくひっかかるので食べにくかったです。かぶと手羽中があってとてもおいしかったのに、煮るとにくすれしてしまうので形がぐしゃぐしゃになってしまい見た目は悪くなってしまいました。日頃野菜を食べる時には「どんな効果があるのか？」というような事を全く考えずにただ「おいしい」や、「にがい」「まずい」などと味の事しか考えませんでした。しかし、今回かぶを調べて、考えもしないような効果がかぶにはありました。なのでこれからは、どのような効果があるのかを少しずつ調べてみようかなと思いました。

(一部抜粋・原文そのまま)

〈かぶ〉



野菜・果物栽培パート2(最終号)

先月号ではお休みしていました、チャレンジ学級のみんなが育ててくれている野菜・果物の報告をします。今回は最終号ですので、結果報告をしたいと思います。

一生懸命育てた
野菜。
どうなってるかなあ～



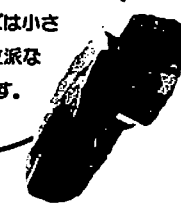
田辺大根。あらっ！細くてかわいらしい大根でした。



てんのうじのから
天王寺 蕨。ミニサイ
ズでしたが、形はしっかりしたカブになりました♪



おまけ♪
チャレンジのみんなが夏に「すいか」を育てていました。サイズは小さくても甘くて立派な「すいか」です。



今回の取り組みは季節をまたいでの長期連載でしたが、ついに最終回を迎えることになりました。一つの野菜を育てるために、こどもたちを始め、理科の松山先生や管理作業員の前川さん、浅田さんたちにアドバイスをもらったり、水やりを白菊先生、山下先生がしてくださったりとたくさんの方に協力していただき、収穫することが出来ました。みなさんが普段食べている食品も農家の方等が一生懸命育ててくれるため、市場に出回り食べることが出来るのです。今回の取り組みを通して、陰ながらたくさんの方が汗水流してくれていることを知り、「食」について関心をさらに深めてくれたら嬉しいです。

今回協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

保健室のつばやき

いよいよ今年度も1ヵ月を切ろうとしています。実際に登校する日は1ヵ月もありません。本当に3学期はあっという間ですね。先生は毎年この時期になると少し気は早いですが、1年間を振り返ります。失敗したこと、嬉しかったこと、怒ったこと、楽しかったこと…色々なことを思い出して、反省もしながら「4月からはこれを頑張ろう」「新しくこれをやろう」など次のステップへと準備を始めます。心の準備をすると自然と気持ちが前向きになって、新学期を少しワクワクしながら迎えることができます。みなさんも進学・進級と新生活が待っています。楽しくスタートがきれるように「心の準備」を試してみてください。きっと気持ちが少し変わるとと思います。後ろ向きな気持ちで始めるよりも、前向きな気持ちで始めるほうがいいですね。

