

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

平成29年7月7日発行
No.8
大阪市立住吉第一中学校

現在、住一では、家庭弁当が約7割、給食が約3割です。

来年度は、8月下旬から親子給食（粉浜小学校で調理された給食をいただきます）が始まるので、給食を生きた教材として、小中連携した食育が推進できると考えています。

しかし、それまでの間は、家庭弁当だから好きなものだけを入れるのではなく、中学生にとって大切な栄養を意識したお弁当をお願いします。

毎日の活動

成長

中学生の私の食事

給食の残食調査をしました。

その結果から分かったことは、「野菜のおかず」を残しがちであることです。では、家庭弁当の人はどうでしょう。「野菜のおかず」はたっぷり入っていますか？

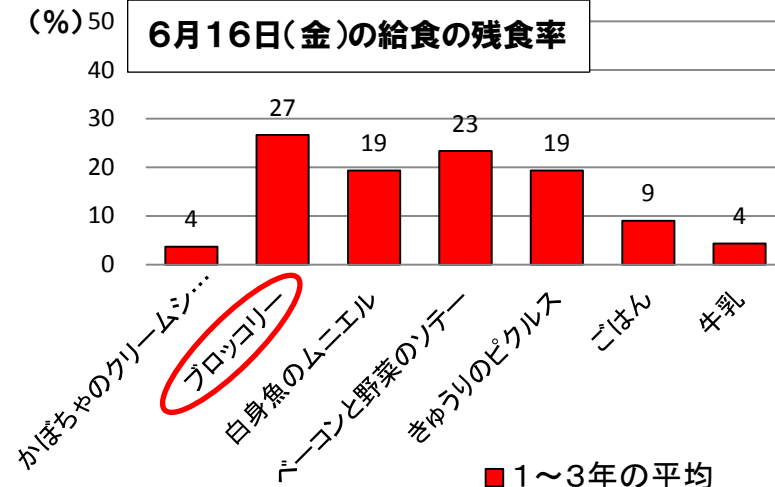
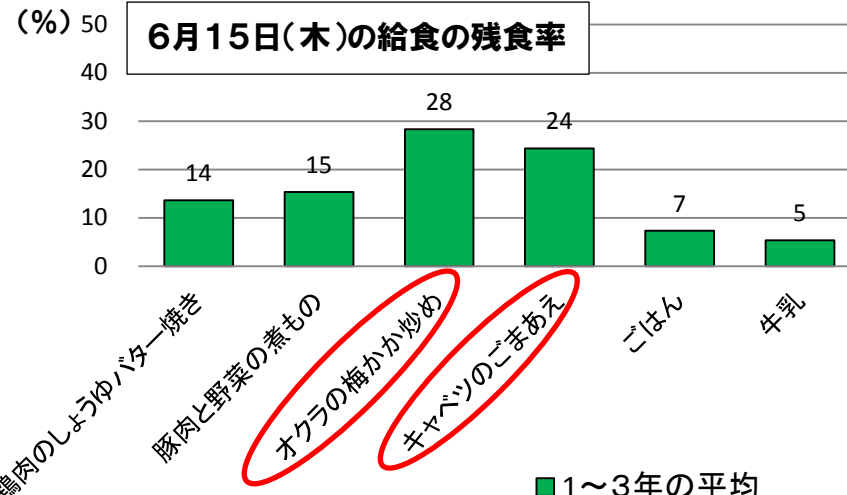
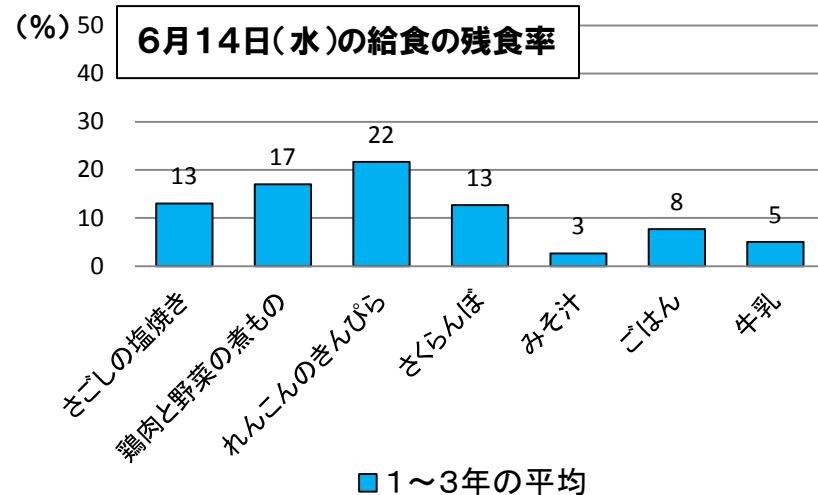
野菜は、ビタミン・ミネラルの重要な補給源です。そのことは、家庭科の授業で学んでいます。

学んだことを、自分の生活に、いかに体験的に生かすことができるかがとても大事になります。給食の場合、全部食べることで、中学生の食事として、バランスのよい栄養をとることができます。

思春期の皆さんに考えてほしいこと。

★自分の成長に必要な栄養は本当に足りている？
★日本は食料自給率が低くて輸入に頼っているのに、食品ロスが多くていい？★生き物の命をいただいて生きていることに、感謝することができている？

ワースト	1	2	3
1年	キャベツのごまあえ(18)	オクラの梅かか炒め(17)	さくらんぼ(12)
2年	ブロッコリー(46)	オクラの梅かか炒め(44)	キャベツのごまあえ・きゅうりのピクルス(34)
3年	ベーコンと野菜のソテー(35)	白身魚のムニエル(31)	ブロッコリー(27)
全校	オクラの梅かか炒め(28)	ブロッコリー(27)	キャベツのごまあえ(24)



旬の夏野菜を食べよう

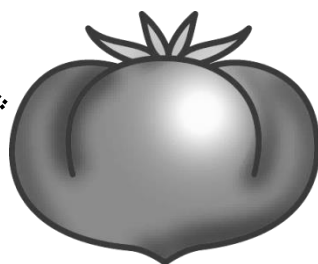
☆おもな夏野菜と有効成分☆

トマト (tomato)

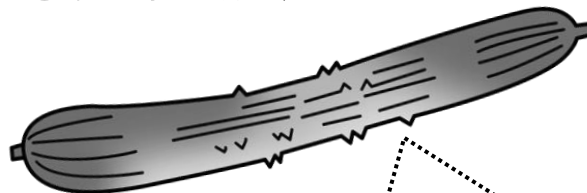
※唐柿(とうし)、蕃茄(ばんか)、赤茄子(あかなす)とも言います。

トマトの赤色の成分のリコピンで、動脈硬化を予防！

酸味の主成分であるクエン酸で食欲増進！

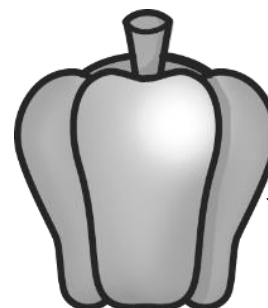


きゅうり (胡瓜/cucumber)



約95%が水分で、少量の無機質がバランスよく含まれるので、スポーツドリンクのようですね！

ピーマン(bell pepper, sweet pepper)



ビタミンCがレモンの約2倍、赤ピーマンなら約3倍含まれているよ！
熱を加えても栄養価が損なわれにくい！

太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、ビタミン類や無機質をたっぷり含み、暑い季節に体調を整えるにはピッタリの食品です。積極的に食事に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。
★夏野菜をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごそう！

8・9月給食 申込み、停止の お知らせ

7月28日(金)が締切です。お忘れないようにお願いします。