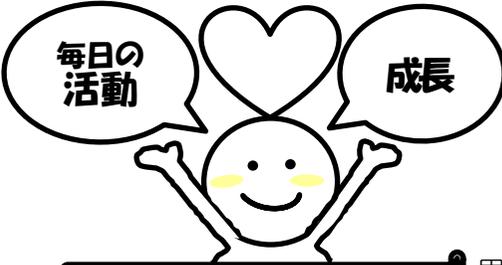


# 食育つうしん

平成29年7月14日発行  
No.9  
大阪市立住吉第一中学校



## Know Your Body

### —自分の体を知ろう— Part. 5

#### 中学生の私の食事



この夏休み、自分にとって実りの多い毎日にしてほしいと思います。思春期の自分に必要な食事は？食育つうしんNo.7で「中学生の骨は、骨端線にある軟骨が骨を伸ばすので、身長が伸び続けます。」とお話ししました。もう一つ、骨のために欠かすことのできない、骨を丈夫にするのはビタミンDです。不足すると「くる病」になることを1年生は家庭科で学習しました。ビタミンDは鮭やいわしなどの魚に多く含まれます。この夏のおすすめは「納豆かけ豆腐」です。豆腐に、納豆とちりめんじゃこ、いりごま、青ねぎ、ごま油をかけます。簡単！！

## 旬の夏野菜を食べよう

### ☆おもな夏野菜と有効成分☆

カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類、カリウムなど多く含まれているよ！  
また、炭水化物も多いのでエネルギー源にもなるよ！



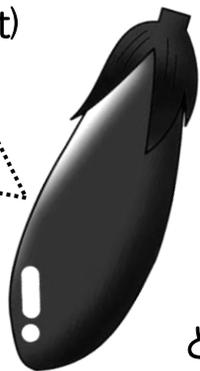
かぼちゃ(南瓜/pumpkin)

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。

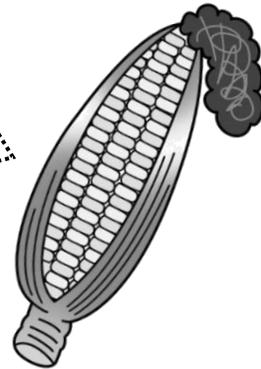
★夏野菜をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごそう！

### なす(茄子/eggplant)

皮に含まれるナスニン  
は、動脈硬化や高血圧を  
予防する働きがある  
よ！  
油を使った料理にする  
とおいしさアップ！



エネルギー源となる  
炭水化物の他、便通をよく  
する食物繊維のセルロー  
ス、ビタミンB群、  
ビタミンE、カリウム、マ  
グネシウムなどがバラ  
ンスよく含まれるよ！



とうもろこし(玉蜀黍/sweet corn)

## 2年生が栽培実習でサツマイモを育てています。

2年生は技術分野で「生物育成に関する技術」を学び、栽培実習で「食料の生産」を体験します。そして、収穫したサツマイモは家庭分野で調理実習します。さて、サツマイモは種からではなく、種イモから出た芽を育ててさし苗を作り、それを土に植えます。土の中では根の部分が膨らんでサツマイモになります。植物において、体の一部から新しい個体をつくる無性生殖のことを、栄養生殖といい、3年生は理科で学習しますね。この夏は「つる返し」や「雑草抜き」をお願いします。

サツマイモはやせた土地でも元気に育ち、栽培も容易なことから、飢饉(ききん)の際に多くの人々を救いました。植物の恩恵をいただいています。



あすなる学級の畑では、たくさんのトマトの実がなっています。これから赤く色づきますよ。

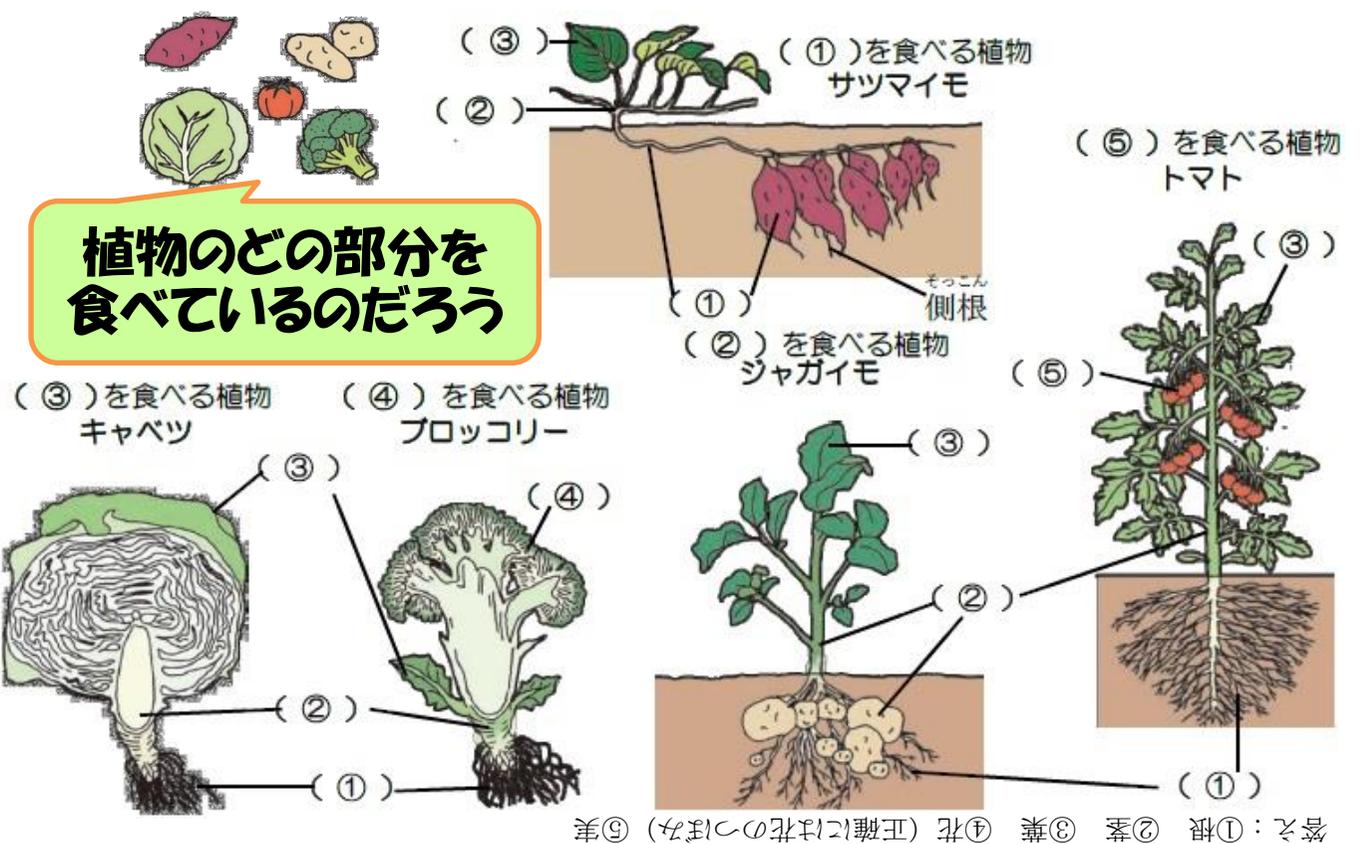


上から見ると…



横から見ると…

## 野菜やイモは食料として人が手を加えて改良を重ねた植物です。



図解⑤(花のつぼみ)④花③葉②茎①根(正確には花のつぼみ)