



食育だより



令和3年7月8日

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立中学校 栄養教諭



夏は食欲が落ちたり、体がだるい、といった症状が表れてきますよね。こんな時は夏野菜がおすすめ！
夏野菜は、日差しを浴びて育ち、ビタミン類やミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。
また、夏野菜は水分を多く含み、野菜の摂取で水分補給もできますよ。

食中毒に注意しましょう。

この蒸し暑い夏場は、湿気が多く、菌やウイルスの増殖に適しており、食中毒が増える季節です。食中毒は重症化するリスクもあるので、日頃から食中毒予防をしましょう。

★食中毒予防の為の3原則★

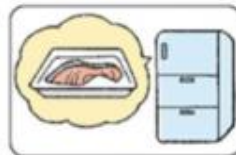
付けない

増やさない

やっつける



手には雑菌がたくさん付いています。石鹸でしっかり手洗いをしましょう。



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

こんな時は手をきちんと洗おう！



初夏に美味しい食材を給食で使用しました！

給食では、旬を意識した食材を使用しています。この6月も、初夏に美味しい食材をたくさん使用しました。一部紹介したいと思います。



6月14日

きゅうりのピリ辛炒め

きゅうりもこれから美味しくなる野菜です。
この日は豆板醤でピリ辛な味付けで提供しました。



6月18日

新生姜ご飯

先端が赤い大きな新生姜が入りました。
とても良い香りのする炊き込みご飯でした。



6月28日

かつおのガーリック揚げ

冬瓜のスープ

どちらもこの時期に美味しい食材です。

目指せ「完食王」！

生徒会保健給食委員会では9月に「完食王」という取り組みを行う予定です。その名の通り、完食つまり残食をできる限りゼロに近づけようという取り組みです。食育という観点から、食に関わってくださる方々への感謝の気持ちを忘れずしっかりと給食を食べてもらうために、この取り組みを昨年に引き続き行います。

この取り組みの期間だけではなく、「完食王」をきっかけとして今後の給食でも残食が少なくなっていくってほしいと思います。



朝ご飯を毎日食べていますか？

ポイントは「ブドウ糖と体温」！

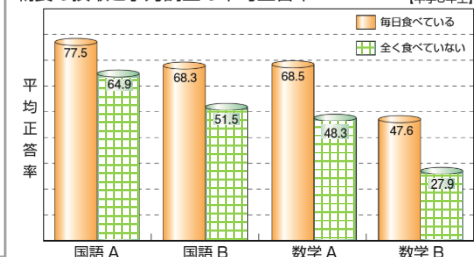
よく朝ご飯を食べると、脳や体のスイッチが入ると言われます。メカニズムを説明するところです。

脳のスイッチ

朝ご飯を食べると、脳にエネルギーがチャージされます。実は、脳はとてつもなく大きな臓器で、一日の摂取エネルギーの20%も使うのに、そのエネルギーはブドウ糖しか栄養源にしません。という事は、脳のスイッチを入れるには、ブドウ糖からできる炭水化物を摂取しないといけません。



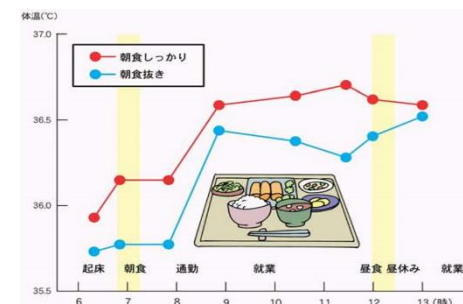
朝食の摂取と学力調査の平均正答率



実際に朝ご飯を摂っている人といない人の点数を比較すると、明らかな差が見られます。脳へのブドウ糖の補給の有無で、学力にまで差が出ていますね。

体のスイッチ

朝ご飯を食べる事で、体温が上昇し、血流がよくなります。また、よく噛む事で胃腸が刺激され、結果的に体が目を覚まします。体温が上がると、代謝がよくなり、一日元気に過ごすという事につながっていきます。その為、朝にどれだけ体温を上げられるかがポイントになります。



左の図からも、朝ご飯を食べる事によって、午前中の体温が上昇した状態を維持できることがわかります。

食べ物からでも体温は上げられる

食事をした後に、体がポカポカした事はありませんか？それは食べ物を摂取する時に内臓が動き、消化や吸収の際にエネルギーが消費されたからです。



熱を1番産生できる栄養素は？

実は、食事から産生される熱は、栄養素によって変わってきます。同じエネルギーを摂取したとして、その内熱へ産生できる割合は、



と、タンパク質が圧倒的に熱に産生できる割合が大きいです。体を作る元でもあり、体温も上げてくれるタンパク質。ぜひ、朝ごはんでも摂取してほしい栄養素です。

できる事からはじめよう

朝ご飯を食べる習慣がない人は、まず少しでも早く起きてご飯を食べる習慣をつけましょう。朝ご飯の献立のバリエーションは、だんだん Step Up していけるといいですね。

Step1	Step2	Step3	Step4
温かい飲み物を飲もう	主食を食べよう	タンパク質をプラス	野菜・果物をプラス
まず、水分補給をしましょう。腸の活動が活発になります。また体を温めて体温UP。	ご飯やパンの炭水化物は脳のエネルギー源になります。よく噛んで食べるとより効果UP。	タンパク質は、熱を生み出す栄養素です。体温が上がる事で体の活動力をUP。	ビタミンやミネラルは、体の働きを整える重要な栄養素です。栄養バランスもよくなります。