



食育だより

令和3年9月30日 第5号
新宮町立新宮中学校
文責：栄養教諭 阿部尚美

10月は、体育会や新人戦が行われます。しっかり実力を出すためには、食事のバランスが大切です。運動をしていても、毎日の食事でも1日に必要なエネルギー量を取り、栄養バランスが整っていれば問題はありません。運動部に所属しているみなさんの中には、朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。まずは、ご飯などの炭水化物をしっかりとり、良質のタンパク質(肉・魚・卵・大豆製品など)やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう。朝ごはんを食べない日が続くと、成長期のみなさんの体に悪影響が及びます。朝はしっかり食べるように心がけましょう。



1日3食バランスよく
食べることが
体づくりの基本です



血や肉や骨になる食べ物
たんぱく質・無機質

体の調子を
整える食べ物
ビタミン・無機質

体のエネルギーになる食べ物
炭水化物

成長期の食事を大切にしよう



みなさんは、今、大切な成長期にいます。大人になってからもずっと元気であるための体の土台を作っている最中です。ふだんは、何となく食べていることも多いかもしれませんが、毎日の食べ物は、体の中で栄養になり、日々の活動のエネルギーや成長するための素材、そして体の機能の維持に使われます。

栄養素は互いに協力しながら体の中で働いています。特定の栄養素だけに偏った食事は、この協力のしくみを鈍らせたり、損なってしまったりします。自分の体のことを考えて食べる習慣をつけていきましょう。



*「食育フォーラム」参照

食品ロスを削減しよう

10月は食品ロス月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることとなります。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにってしまうだけでなく、環境の悪化を招きます。食べ方や生活の工夫で食品ロスを削減していきましょう。

旬の食べ物を使う

旬の食べ物は、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。



料理をする

作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味つけ、量の加減も自由自在。楽しく料理できると、ますますおいしく感じます。



買い物は計画的に

必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらず購入しましょう。



疲れ目にビタミンを



10月10日は目の愛護デーです。目を使い過ぎていませんか？疲れ目には、目のビタミンともいわれているビタミンA、B1、B2をとりましょう。ビタミンAは緑黄色野菜やうなぎ、レバー、ビタミンB1は豚肉やにんにく、ビタミンB2はさば、さんま、かれいなどの魚、卵、とうもろこし、大根の葉などに多く含まれます。

19日は食育の日



10月の食育の日は、夏休みに開催された糟屋区料理コンクールで調理員さんが「最優秀賞」を受賞された献立を提供します。献立名は、「カリカリ梅ごはん、豚肉のみそはちみつ焼き、ブロッコリーのちりめんガーリック、とろとろおくらスープ、牛乳」です。また、10月29日には、1年生が考えた献立を取り入れる予定です。お楽しみに！