

食育だより

令和2年(2020)年

1月号

豊中市立第一中学校

冬休みが終わり、3学期が始まって1週間がたちました。

1月は「睦月」と呼ばれます。親戚や知人がお互い集って、「仲睦まじく」することから名付けられたといわれています。お正月など年末年始には、日頃顔を合わす機会が少ない人と過ごす時間も多かったのではないのでしょうか？

現代の食生活の問題点であるといわれている

- ㊦ 「個食」・・・家族が別々に、それぞれ好きなものを食べる傾向
- ㊧ 「欠食」・・・朝ごはんをぬく、食べない傾向
- ㊨ 「孤食」・・・一人ぼっちで食べる傾向
- ㊩ 「固定食」・・・同じものばかり食べる傾向



の頭文字をとって

「コケッココ症候群」と呼ばれているのを知っていますか？

寒い冬の朝は起きづらいものですが、いつまでも布団の中でグズグズせずにとりの様に早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう!!

春の七草と百人一首

みなさんは、1月7日に七草がゆを食べましたか？

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだものを入れたおかゆを食べて一年の無病息災(病気にならず災難に遭わないこと)を祈ります。百人一首の「君がため 春の野に出て 若菜摘む 我が衣手に 雪は降りつつ」(光孝天皇)の句はこの七草摘みを詠んだ句といわれています。



知っていますか？

初夢に見ると縁起のよいといわれている富士山、次に鳥の鷹、そして野菜のなす。どうして「なす」なのかは諸説あるようですが、江戸時代に徳川家康が初物のなすを好んだからとか、なすは「事を成す」にかけて縁起がいいからなどがあります。皆さんは、どんな初夢をみましたか？



受験勉強をがんばる3年生へ

がんばれ受験生!



いよいよ受験シーズンが始まります。3年生の皆さんは、当日ベストな体調で実力を発揮できるように、食生活にも気を付きましょう。1.2年生も学年末考査に向けて、かぜなどひかないようコンディションを整えましょう。



必食! 朝ごはん



脳が体重に占める割合は2パーセントほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりはたらくよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。

励行! 手洗い



かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。

●夜食は200キロカロリーまでを目安に。塩分やあぶらの多いものは避けましょう。

1日にとる総カロリーの1割ほどを目安に。消化のよい、すうどん、ふかしいも、バナナ、ホットミルクなどがオススメです。

