

食育だより 6月号

2020. 6. 1
豊中市立第二中学校
栄養教諭

ご入学、ご進学おめでとうございます。栄養教諭の河野です。皆さんと食べ物や健康についていっしょに考えていきたいと思っておりますのでよろしく申し上げます。
今年度は給食開始も遅くなりましたが、給食の新規登録申し込みはいつでもできますので、よろしければご利用ください。
給食に、おはしやスプーンはつきませんで、家庭より持参してください。
給食を申し込んでいない人はお弁当が購買部をご利用ください。

新型コロナウイルスによる休校で、みなさんの体調はいかがですか？

学校再開に向けて、生活リズムを整えましょう。食事前後は手を洗いましょう。

◎早寝、早起き、朝ご飯！

◎料理作りなど、家事を手伝いましょう。

家庭科の教科書には、何をどのくらい食べればよいかわかり料理の作り方がのっています。また、学校図書館にも料理関係の本がありますよ。

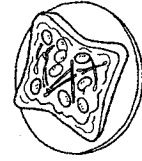
お手伝い 自分でできることを探そう

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配せんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

献立を考える	買い物	下ごしらえ	調理の手伝い
ごはんをよそう	配せん	お茶を入れる	食器洗い

つくってみよう！朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさつと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておおきく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

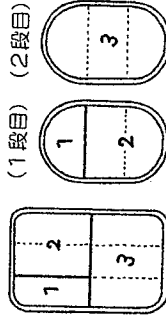
厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんできつめ汁を作った後、ごはんにのせる。

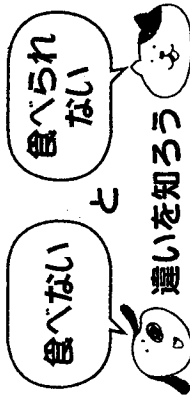
栄養バランスのよい

弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

食物アレルギーの話



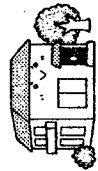
食物アレルギーは好ききらいとは違い「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が現れます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

6月は食育月間



学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。
 (知識・技能) 食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする
 (思考力・判断力・表現力等) 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う
 (学びに向かう力・人間性等) 主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマネーや食事を通じた人間関係形成能力を養う

家庭でできる 食中毒予防のポイント



食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントを子エックして、清潔な環境をとのえましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水気が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板でそのまま生で食べる食品を切るのには、やめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかりと火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかりと手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたつているものは食べるのをやめましょう。

漢字クイズ

□に入る漢字は①～③のどれでしょうか。



- ①梅 ②桃 ③梨



答え

答えは①の梅です。梅雨は、夏の前の長雨の季節のこと、露とも関係のある言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当たるからといわれています。

保護者のみなさまへ

食育の中心は家庭にあります。学校でも家庭や地域と連携して食育を推進していきます。今月は、「歯と口の健康週間」や「食育月間」に関連して、さまざまな取り組みを行いますので、食卓での会話に取り上げていただくなど、家庭でも考えるきっかけとなれば幸いです。

今月は、「歯と口の健康週間（6月4～10日）」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたき出で、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

ゆっくりよりよくかんで食べましょう



食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。

かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	すもも・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど

よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくて満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というそしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることから満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけではなく、食べ方を見直すことも必要です。