

食育だより 2月号

2022. 2. 1
 豊中市立第二中学校
 栄養教諭

2月は、1年中で一番短い月です。今のクラスの人と一緒に過ごすのもあともう少しです。特に3年生は、これから高校受験などを控えています。

1日1日を大切に、健康にも気をつけて過ごしましょう。

かぜやウイルス（新型コロナ、インフルエンザ）などによる感染症にかかることがあります。その時の食事について載せましたので、参考にしてください。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

臭水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやししょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

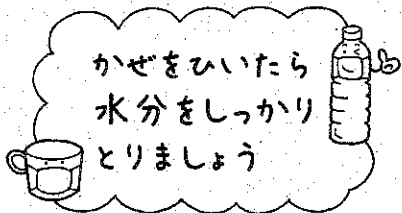


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



かぜをひいたら
 水分をしっかり
 とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

1月19日(水)2年生で行われた給食試食会はいかがでしたか？

2年生に、食育の一環として、給食の量や内容を体験することで、栄養バランスのとれた食事の必要性に気づいてほしいと思い、試食会を実施しました。

教室を訪れカメラを向けると、久しぶりにみんなで同じものを食べる機会だったので、楽しそうでした。おいしいと言ってくれる生徒もいました。

【献立名】ごはん、鶏肉の照焼、かぼちゃの素揚げ、根菜のみそ煮、小松菜のお浸し、ふいかけ

(アンケート結果より抜粋：153人中)

○味付けについては、どれも「ちょうどよい」という意見が多かったですが、鶏肉の照焼、小松菜のお浸し、根菜のみそ煮は「薄い」という人が30人以上いました。

○おかずの量：多い(69人)、ちょうど良い(69人)、少ない(12人)
 ごはんの量：多い(80人)、ちょうど良い(53人)、少ない(16人)
 給食の量については、昨年度の1年生で10月2日に実施した時と比べるとおかずの量は、ほぼ同じような傾向でした。ごはんの量は昨年度の「多い」(91人)、「ちょうど良い」(47人)に比べると「多い」と答えた人が減り、よく食べるようになってきたことがわかります。

○給食の利用：利用している(32人)、利用していない(110人)、利用していたがやめた(10人)

○給食を食べてみて、食事に気をつけたいと思いましたが、はい(76人)、いいえ(74人)

○朝食について：毎日食べる(121人)、どちらかといえば食べる(17人)、あまり食べない(7人)、全く食べていない(8人)

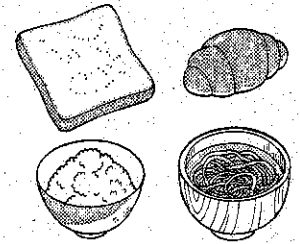
○給食への意見：おいしかった(27人)、おかずが冷たい・温めてほしい(22人)、量が多い・減らしてほしい(16人)、量を調節できるように(7人)、残している人が多い・食品ロスにつながる(5人)など

※給食は、献立表を見て食べたい日だけ申し込むこともできます。



糖質制限に注意 毎食主食をとりましょう

ごはん、パン、めんなどの主食を抜く食事を、糖質制限食といいますが、ダイエットの方法として話題ですが、糖質の少ない食事は、死亡リスクが高いという研究結果もあります。また、成長期はエネルギー量の必要量が増えます。その時期に無理なダイエットをすると、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。健康に過ごすためにも、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。毎食必ず主食をとりましょう。

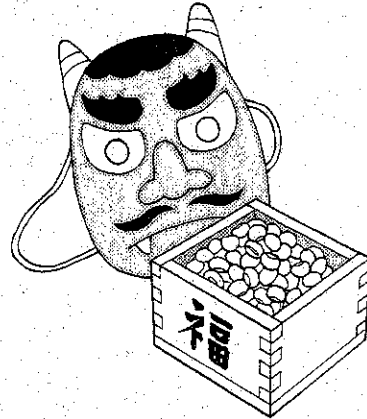


2月は暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて豆まきで災いを追いはらいましょう。

2月3日は節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節の変わり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追いはらい、福を呼び込みます。

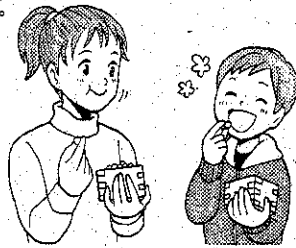
また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、いやなにおいで鬼を追いはらう風習が残っているところもあります。



豆を食べて健康を願う

節分には、豆を年の数だけ、または年齢に一つ足した数を食べます。

そうすることで生命力を得て、1年間を元気に過ごすことができるとされています。



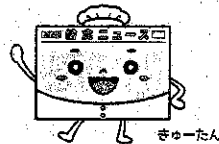
ことわざクイズ

□の頭も信心から

どんなにつまらないものでも、信じることで尊くありがたいものになるということ。

□に当てはまるのは次のうちどれ？

- ① 鱈(たら)
- ② 鯛(いわし)
- ③ 鮪(まぐろ)



©/㊞

保護者のみなさまへ

2022年の立春は2月4日です。節分や立春を迎えても、寒さの厳しい日はまだ続きます。かぜ予防のためには栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養、手洗い、うがいを心がけましょう。

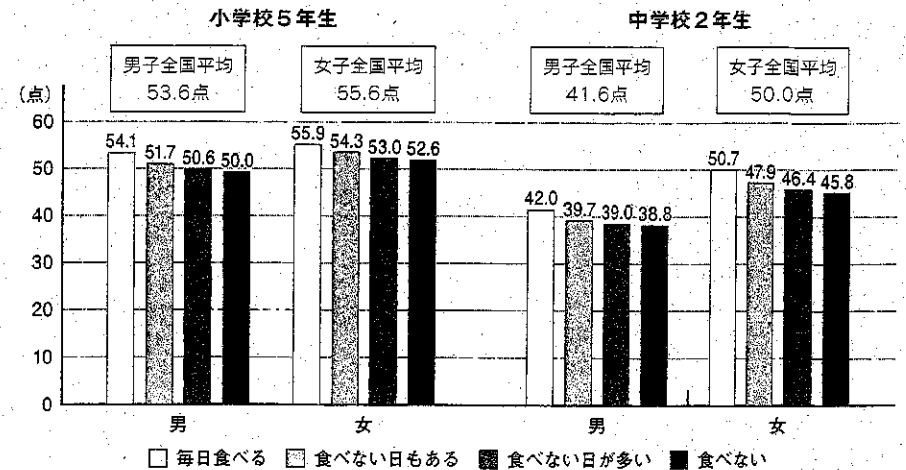
食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！



食事中にテーブルにひじをついたり、茶わんなどを持たないで食べたりすると、姿勢が悪くなります。

いすに座る時は深く腰かけて、背筋を伸ばします。テーブルとの間をこぶし一つ分あけて、足の裏の全体を床につけ、よい姿勢で食事をしましょう。

Data で見える食育 ▶▶▶ 朝ごはんと体力テストの関係



体力テストの合計点を朝ごはんの摂取状況でくらべてみると、「毎日食べる」と回答した人は、「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と答えた人よりも、高い傾向があります。