

食育だより

大津市立石山中学校
保健室より
2023年6月 No.2

石山中の皆さんへ

全校「残食0（ゼロ）チャレンジ」大成功！

健康保健委員会の取り組みとして、6月5日から21日の12日間「残食0チャレンジ」を実施しました。みんな、あと一口なら食べられるとか、山盛り食べてくれる人もいて、食缶が空になることが多くなりました。

チャレンジ期間は終わりますが、少しでも残食を減らせるように、できるだけ残さず食べましょうね。

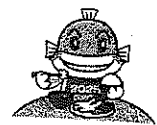
食は楽しく！ 食を大切に！

食に対する勉強会に行って来ました。今さらながらですが、「食」は生きていくために、とても大切なことだと再認識しました。

美味しいものを食べて笑顔でおしゃべりすること、運動したり勉強したりするエネルギーを取ること、病気にならないようにバランスのとれた栄養を取ることなどなど、食は心と体の健康を守るためにも、とても重要です。

また、朝食を食べているかのアンケートも実施しました。後日結果をお知らせしますが、朝食をほとんど食べていない人がクラスに数人いるようです。朝食を食べることで、体温や脈拍を上げ1日のスタートをきることができます。その他にも、ブドウ糖をとることで脳のエネルギーをチャージしたり、生活リズムを整える、便通を良くする、免疫力を高める、イライラ予防、集中力アップ、肥満の予防など、学力や体力にも関係し、心の健康にもつながるといいこと尽くしです。毎朝、少しでもしっかり食べて登校してください。ご家庭のご協力もよろしくお願いいたします。

ぐっすり睡眠 ☾ + しっかり朝食 ☀



給食ってすごい！

先日、学校給食献立調整会議に参加しました。大津市の小中学校2学期分の献立を3人の栄養教諭の方が、季節ごとの産物や行事、地産地消、各地の郷土料理、外国の料理など取り入れ、栄養、カロリーなど計算して、献立を作られていました。

この会議を経て、食材の発注など準備が始まるそうです。皆さんも知っていると思いますが、あらゆる食材や燃料費が値上がりしています。そんな中で、限られた予算でたくさんの食材を使って、美味しい給食を提供していただけて本当に感謝です。たとえば、6月28日の給食の食材は調味料以外で、豚肉、梅肉、干しひじき、さつま揚げ、にんじん、さやいんげん、鶏肉、豆腐、油揚げ、ごぼう、だいこん、赤こんにゃく、青ねぎです。1食でこれだけの食材を食べることができるってすごいですね。

私も「こんな調理法があるんだ」とか、「美味しいし作ってみよう」と、料理の参考にもなります。皆さんも将来、料理をするときの知識になるとと思いますよ。 (宮口)

朝食で元気に一日を過ごそう！

朝食を毎日食べていますか？朝食には、とても体によい効果がいくつかあります。
毎日、しっかり朝食を食べて元気に一日のスタートを切りましょう！



朝食の効果

1. 体のリズムを整える



2. やる気と集中力が出る (体温上昇)



3. 脳にエネルギーを補給



レシピ

バランスのよい朝食でパワーアップ

副菜

野菜を中心としたもので、主に体の調子を整えるもの



主菜

魚、肉、たまご、大豆製品などで、主に体をつくるものになるもの

主食

ごはん、パン、めん類などで、主にエネルギー源になるもの

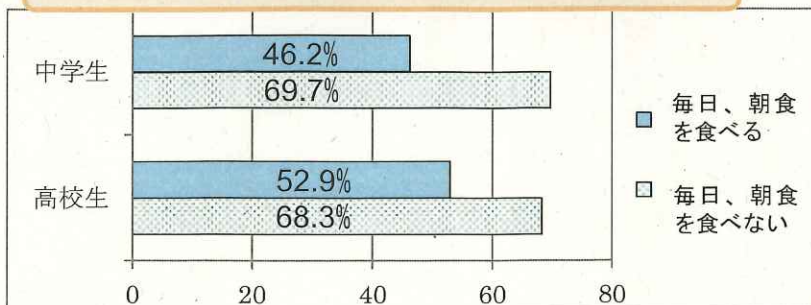
「主食・主菜・副菜」がそろえると、栄養のバランスがよくなります。

「時間がない」「食欲がない」と言っているあなた！



こんなメニューから始めてみたら？

「午前中調子が悪い」と答えた者の割合



※朝食を食べないと午前中体の調子が悪くなるよ・・・



文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度