



令和4年5月号
宇都宮市立一条中学校

新緑がまぶしいすがすがしい季節です。新学期が始まって、はや1か月がたとうとしています。新しい学年、クラスでの生活にもだいぶ慣れてきた頃でしょうか。

季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう。



「宮っ子ランチ」は…

宇都宮のよさがいっぱい
宇都宮の特産品がいっぱい
宇都宮の郷土料理やゆかりのある料理がいっぱい
和食中心

私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。

春(5月) 春野菜ランチ

宇都宮市は「農業王国宇都宮」といわれるほど農作物が豊富に作られています。地元でとれた栄養満点な食材をしっかりと食べて、自然のめぐみに感謝しましょう。

5月19日(木)に実施します

- ・麦入りご飯
- ・牛乳
- ・豚肉と宮野菜炒め
- ・かんぴょうのごま酢あえ
- ・春野菜のみそ汁
- ・ミルクプリンいちごソース



今後も季節ごとの「宮っ子ランチ」を実施していきます。

夏(7月) だいちょうランチ

秋(11月) 船頭鍋ランチ

冬(1月) 黄ぶなランチ

スポーツをする人の食事の基本形

体を動かすエネルギーも、体を作るための材料も、毎日食べる食事から得られます。特にスポーツをする人は体をたくさん動かしたり、大きな力を出したりする必要があります。普通の人よりたくさんエネルギーを使う分、食事の量をしっかりとることが大切です。右下の図のように、①主食・②主菜・③副菜(2品)・④牛乳・乳製品・⑤くだものを出来るだけ毎食そろえるようにしていきましょう。できない場合は、何が足りなかったのかを意識して、次の食事で何をどう食べたいのかを自分で考えていくことも大切です。

- ①主食… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っているご飯やパン、めん類。
- ②主菜… 体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。
- ③副菜… 体調をととのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維が豊富な野菜や海そうを多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの… ビタミンを豊富にとることができる。



食物繊維、足りていますか？

食物繊維は、生活習慣病予防のためにも、毎日、しっかりとりたい栄養素です。便秘を予防したり、コレステロールの排出を促したり、血糖値の上昇を抑えるなどの働きがあります。食物繊維は、肉や魚・卵には、含まれません。穀類、いも、野菜、海藻、きのこ、豆類、果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

主食でとる



日本人の食物繊維の摂取量が減った理由のひとつに、主食が精白米や、精白した小麦粉で作られたパンに変わったことが、あげられています。

お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、摂取量を効率よく増やすことができます。

おかずでとる



食物繊維が多く含まれる野菜・豆類・いも・海そう等の食材をおかずとして、毎日食事に取り入れましょう。煮物やいため物、具たくさん味噌汁、スープにすると、たっぷりの食物繊維が摂れます。

果物でとる



果物も食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないので、朝食にも取り入れやすい食材ですね。

しかし、糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。一日200g(りんごなら1個みかんなら2個くらい)を目安にしましょう。

食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富！ 雑穀

給食では、5%押麦の入った「麦入りご飯」が基本です。

大麦

(押し麦、丸麦・米粒麦)



くせがなく食べやすい。麦茶やビールの原料にもなる。食物繊維の量が多く、水溶性、不溶性と性質の異なる2種類の食物繊維を含む。

きび



プチプチした食感。食物繊維のほか血液循環を正常に保つマグネシウムや味覚発達のための亜鉛などのミネラルが多い。

あわ



鉄が多く貧血の予防にも。カルシウムやマグネシウムもあり、歯や骨を丈夫にしてくれる。あっさりとしたくせがなく上品な味。

アマランサス



ヒユ科の植物。古代インカ帝国の昔から種が穀物として利用されてきた。カルシウム、ビタミンB₂、鉄、亜鉛、葉酸が多い。疲労回復効果も期待されている。

さらに、夏の宮っ子ランチの「十六穀ご飯」には、黒米やたかきび・はと麦・ひえなども入っています。

黒米



古代米の1つ。お米に混ぜて炊くと、赤飯のような色味になる。色素のアントシアニンには老化や動脈硬化を予防する効果も期待されている。

もろこし



食感に肉のような弾力がある。肉と混ぜて使ったりもできる。食物繊維のほか、マグネシウムやカリウム、鉄やポリフェノールが多い。

はと麦



昔から肌によいとされてきた。はと麦茶の原料。漢方では皮をむいた生薬ヨクイニンとして、肌荒れや関節痛、筋肉痛の治療に用いられることもある。

ひえ



リン、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルのバランスがよい。寒さに強く、昔から救荒作物としても利用されてきた。