

令和元年度

2月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。年度末にさしかかり、進学・進級もうすぐですが、冬の終わりに病気などにならないよう、規則正しい生活を送りましょう。



日本の食事の良さを知ろう！

日本では主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに組み合わせ、さまざまな食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは栄養バランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

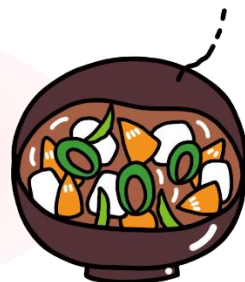
どんなおかずにも合うごはん

水で炊くのでとてもヘルシー。量の割にはカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで良質なたんぱく質源にもなります。



みその力と具たくさんで栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれると言われています。具たくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを効かせて塩分控えめでいただきましょう。



体によい成分をたくさん含む魚介類と大豆



魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐・納豆などの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、海そうが盛りたくさん



体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。



食べてがんばれ！受験生！！



いよいよ受験シーズン到来です。毎日頑張っているみなさんに当日ベストな状態で自分の力をいかに発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必食！朝ごはん



脳が体重に占める割合は2%程ですが、そのエネルギー消費量は全体の約2割近くに達します。脳が毎日しっかり働くように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



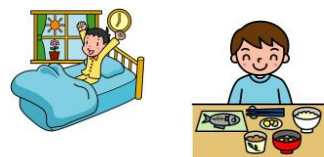
かぜなどの原因となるウィルスはまず、手につき、そこから手や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、手洗いは簡単でとても有効な予防法です。石けんを使って丁寧に洗ってください。

食べて勝つ！



試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと戦うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

食事で朝方にリセット



試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝方に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいときは消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとると朝型に早く戻せますよ。

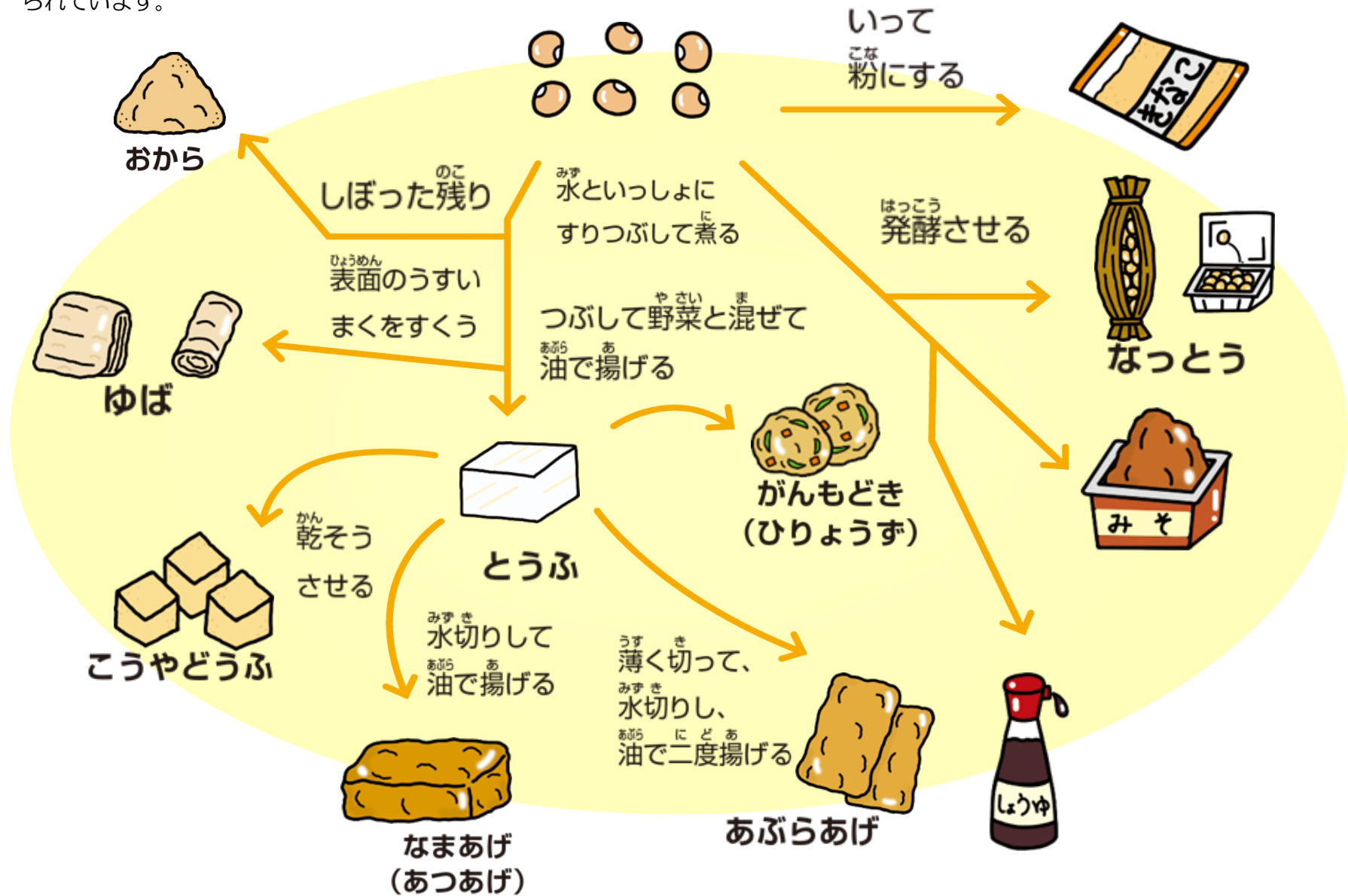
※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南京豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

まめ だいず せいひん 豆と大豆製品



日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・などといった言葉を聞いたことのある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、アミノ酸バランスのとれた良質なたんぱく質や、脂質、ビタミンB1やビタミンE、ミネラル、食物繊維も含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



よく噛まない人はもういない！

「食べるのが早い」は決して良いことではありません！



早食いはなかなか満腹感を感じられずに食べすぎにつながり、満腹の原因にもなります。胃や血管に負担もかかり、体に良いことは一つもありません。

よく噛んで食べるとさらにおいしく味わえます！



一口の量を考え、しっかり口を閉じてよくかんで食べると、食べ物がだ液とよく混ざって消化が良くなり、口の中での味の変化も楽しめます。さらに途中でごはんを少し口に入れると日本食ならではの「口中調味」も楽しめます。

かみごたえのあるものを食事に取り入れてみましょう！



かみごたえのある玄米・胚芽米や麦ごはんなどのあまり精製していない穀類、豆類、野菜類には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸の掃除をしてくれ、さらに糖の吸収を緩やかにして血管もいたわってくれます。