

令和3年度

2月

食育だより

宇都宮市立姿川中学校



連日、厳しい寒さが続きます。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食室でもなるべ温かいまま教室に届けられるように出来上りのタイミングなど工夫して調理を行っています。教室に届いた後もみんなで協力して準備を行えば、「いただきます」をするまでの時間を短くでき、食べる時間を長くとることができます。

おいしい給食～ポイントは準備の仕方～

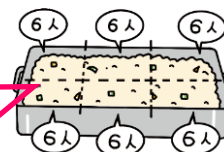
みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いて10～15分で準備ができます。食べる時間が長く取れるようにみんなで工夫してみましょう。家でも自分ができることを見つけてお手伝いをすれば食事時間にゆとりができますね。

給食当番

身支度をして、手洗いをしましょう。

衛生的に配膳するためにも、配っている間はおしゃべりをしないようにしましょう。当番さんにも必要なこと以外は話しかけないでね。

1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛りつけましょう。かけ算、割り算、分数を使って配膳しましょう。



髪の毛はまとめて三角巾の中にしまいましょう。

マスクは口と鼻がかくれるように！

つめは短く！



汁の中の具は底にたまりやすいのでかき混ぜながら配膳しましょう。

給食当番以外

机の上をきれいにしましょう。

筆箱は机の中かロッカーに入れましょう。

手は石けんを使ってすみずみまで丁寧に洗いましょう。

換気をしっかり行ないましょう。



洗った後は清潔なハンカチで拭きとることも忘れずにしましょう。



大豆とみそ

大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れましょう。

日本では昔から、真面目なことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って



「大豆」にはごはん（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯と味噌汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整えてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、一食で栄養バランスが整い安くなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきましょう。

みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など地域によって様々なみそが作られています。



「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製みそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから自分のことを自分でほめるときに使います。



カフェインのとりすぎに気を付けて

受験や期末試験に向けて、今、皆さんは勉強を頑張っていることと思います。眠気が強いときややる気が出ない時はどんな方法で眠気を覚ましたり気分を奮い立たせたりしていますか？眠気覚ましに効果があるといわれている私たちの食生活にも身近な「カフェイン」についてお話しします。



「カフェイン」とは

カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに含まれる天然の食品成分の1つです。名前もコーヒー（Coffee）にちなんでつけられました。カフェインには神経の中枢に働きかけて興奮状態を引き起こすほか、強心・利尿などの作用があり、医薬品としても使われます。食品として取る場合も適量であれば頭がすっきりし、眠気を覚ます効果があります。カフェインのこうした働きを利用して、コーヒーやお茶以外にも清涼飲料水、エナジードリンク、サプリメント、ガムなど様々な食品に体に害を及ぼさない程度の量で食品添加物として加えられています。しかし、たとえ1つ1つはわずかな量であってもカフェインを含んだ食品が私たちの身近な食品にたくさん使われているため、気を付けていないと実は知らないうちにカフェインをたくさん摂取してしまう可能性があるのです。

Caffeine

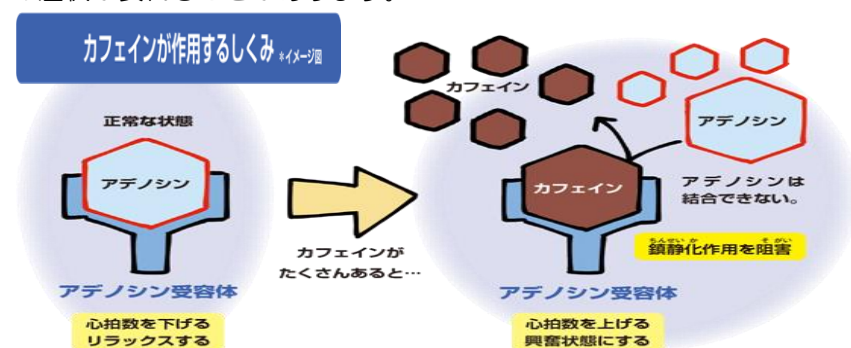


カフェインに頼らず、しっかりリフレッシュ！

ただ、同じ量のカフェインをとったとしても、眠気が覚める人、特に変化のない人、下痢になってしまう人など、影響の種類や程度は様々です。カフェインに対する体の反応には個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しいため、日本ではカフェインを1日にどれだけ取ってよいのかという基準がまだ設定されていません。カナダの保健省では10歳から12歳までの子どもでは1日あたり最大80mg、ヨーロッパの欧州食品安全機関では妊婦さんで1日あたり最大200mg、健康な成人で400mgに設定されています。ちなみにコーヒーのカフェインの含有量は100mLあたり約60mgです。（※水150mLにコーヒー粉末10gで入れた場合）中学生の皆さんはコーヒーなら多くても1日1～2杯程度にとどめるように気を付けましょう。また、眠気覚ましのガムやエナジードリンクを飲むときにはコーヒーやお茶との重ね飲みはせず、毎日常用しないように気を付けましょう。疲れてしまったときにはカフェインをとって無理をするのではなく、体を休めましょう。十分な栄養と睡眠をとって体力を回復させ、脳にも十分な栄養を補給して、本当にすっきりした気持ちで取り組みましょう。

カフェインのすっきり効果の正体

カフェインは体の中でどのように働いているのでしょうか。カフェインは脳に作用して眠気を引き起こすアデノシンという物質と科学的構造が似ています。そのため、カフェインは本来アデノシンが結合する脳の“かぎ”に先に入り、アデノシンの作用をじゃま（阻害）します。その結果、本来、脳はアデノシンの働きで眠くなるはずのものがカフェインによって覚醒した状態がしばらく続くこととなります。これがカフェインをとったときに感じる「頭がスッキリする」作用の正体です。しかし、カフェインをとりすぎると脳などの中枢神経系だけでなく、消化器系にも刺激を与えすぎてしまうので、めまい・心拍数の増加・興奮・不安・不眠などの症状が表れることがあります。



食べてがんばれ！受験生！！

本格的な受験シーズン到来です。ゴールを目指して毎日頑張っている皆さんに当日ベストな状態で自分の力を遺憾なく発揮できるよう、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イルスはまず、手に付き、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た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。