

10月食育だより

宇都宮市立横川中学校

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

秋は、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。また、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。食事をバランスよく食べて、睡眠をしっかりと確保して秋を楽しみましょう。

皆さんの中には、寝たはずなのに「一番疲れを感じてしまうのは朝」だと多く感じる方はいますか？「朝バテ」について、血管に関する医療の第一人者としてさまざまなメディアで活躍する医学博士／池谷医院院長池谷敏郎先生のお話によると、「睡眠時間や質が不十分だと、朝起きたときに疲れを感じてしまっている“朝バテ”になっている可能性があります。“朝バテ”にならないようにしっかり睡眠をとることが必要でしょう。解消法として、ゆったりした衣服を着用するようにし、就寝前に冷たい水をコップ1杯分飲むようにしましょう。

また、睡眠の質を上げるために GABA を摂取することもオススメです。GABA は、穀物や野菜、果実などに含まれるアミノ酸です。GABA には、消化管から体内に吸収され、交換神経末端からでる血管収縮作用伝達物質のノルアドレナリンの分泌を抑制します。ノルアドレナリンは細動脈を収縮させる作用があるので、この分泌を抑制することによって、交感神経の働きを抑え、副交感神経を優位にしてくれます。これによって、安眠効果が期待できます。またストレスを和らげる効果もあり、心と体のリラックスを促す作用も期待できます。大豆を発芽させた**大豆もやし**は GABA をはじめとして、大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなど様々な栄養素が含まれているお手軽に食べられるスーパーフードです。一般的なもやしである緑豆もやしの2〜3倍もの豊富な栄養素が含まれています。寝る30分前に GABA を摂取して睡眠の質が高まったという研究もあるので、夕飯に**大豆もやし**を1パック(200g)程度食べることで、GABA の効果が働き、睡眠の質が高まるのが期待できます。また、カロリーも少ない食材なので、夏太り対策にもオススメです。」との事です。

(引用 株式会社メディアジーンウェブサイト)

10月11日(金)の給食献立に、大豆もやしを使ったビビンバ丼を提供します。残さず食べましょう！

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法(食品ロスの削減の推進に関する法律)」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

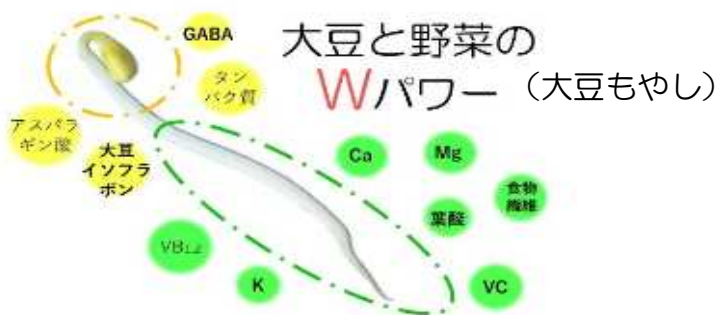
世界全体の食糧援助量
約380万トン



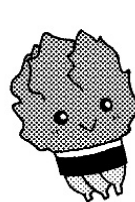
日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量(平成28年度推計値)の公表について」より



10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜を食べよう

緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

主食の大切さを知ろう！

ごはん、パン、めん等の主食は、私たちの生命を保つ基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。おかずばかり食べて、主食を「少しだけなら」と残す人がいます。主食の大切さを見直し、自分の食べられる量を把握しましょう。

10月1日(火)から、地域の農家さんで収穫された「新米」を持って来て頂きます。感謝をして、味わって食べましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、私たちが1日に摂取しているエネルギーの約40パーセントの量を、供給しています。



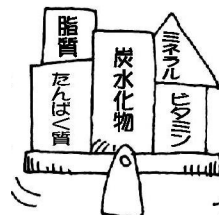
3. 主食のたんぱくな味が副食のおいしさを引き出します

主食となる、米、パン、めん類は、比較的味がたんぱくなので、おかずのいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。



2. 栄養のバランスをとるためにも欠かせません

私たちが主食にしている食べ物は、食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができます。主食、おかずを一緒にとることで、栄養のバランスが整います。



主食とおかずを交互に食べると

全部の量が食べられなくても多少残すことになっても、栄養のバランスがくずれることがなくなります。

