

食育だより

陽西中学校 R3.9.10



朝・晩が涼しくなってきました。このような時期は、夏の疲れが出やすい時期です。朝・昼・夕の食事を栄養バランスよくしっかり食べましょう。また、睡眠も十分とれるように心がけて、疲れをためないようにしましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、皆さんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。和食の基本は、一汁三菜です。米を主食にして、主菜と副菜を組み合わせる日本の食事のバランスの良さは世界に誇るべきものです。しかし、最近は食の欧米化が進み、日々の食事に一汁三菜を取り入れることがなかなか難しくなっています。

この「まごわやさしい」が示す食品には、日頃不足しがちなビタミンやミネラル、たんぱく質が多く含まれているので、毎日の食事に積極的に取り入れることで、自然に栄養バランスが整います。自分のいつもの食事にどれくらいとり入れることができているか確認してみましょう。

(参考) 食育フォーラム 健学社

まごわ (は) やさしい! 日本の伝統食材	ま (豆類) まめ - 大豆 - あずき - エンドウ豆 など 豆(大豆)には、たんぱく質やカルシウムがたっぷり。豆腐や納豆に加工されると、消化吸収もよくなります。	ご (種実類) ごま - ごま - アーモンド - ナッツ など ごまなどの種実類には、無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみや栗などもいいですね。	わ (海藻類) わかめ - わかめ - 海苔 - 昆布 など わかめなどの海そう類にはカルシウムや食物せんいがたっぷり。昆布、のり、ひじき、もずくもいいですね。
や (野菜類) やさしい - 葉菜類 - 花菜類 野菜は、ビタミン、無機質(カルシウム)、食物せんいが豊富。旬のものは、栄養もたっぷりです。毎食欠かさずにとりましょう。	さ (魚類、小魚類) さかな - 魚 - エビ - 貝 など 小魚は丸ごと食べられるのでカルシウムが多くとれます。また、青魚は体に良い油が含まれ、血液の状態や脳の働きを良くしてくれます。	し (きのこ類) しいたけ - しいたけ - しめじ - 舞茸 など しいたけなどのきのこ類は、食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したものにうま味やビタミンDが豊富です。	い (いも類) いも - じゃがいも - 長芋 - さつまいも など いもは、体のエネルギーになるほか、ビタミンCや食物せんいもたっぷり。山芋や里芋のヌルヌルも健康成分です。

❀ 9月16日(木)の給食は、「ま・ご・わ・や・さ・し・いサラダ」です。

成長期と貧血

成長期は、体が大きくなるにつれて必要とする血液量が増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

貧血では立ちくらみやめまいだけではなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状がおこることがあります。



スポーツをする人は特に注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



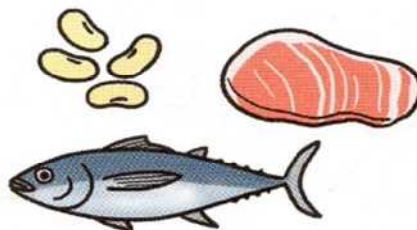
鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は、体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄も、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせてしっかり食べましょう。



～保護者の皆様へ～ 今年度の「お弁当の日」について

今年度の陽西中の「お弁当の日」は、11月30日（火）に「おにぎりの日」として実施（1回のみ）します。昨年度と同様に、おにぎりを自分で作って持参し給食のおかずと合わせて食べます。詳しい内容については、後日、お知らせいたします。

・ **11月30日（火）** 「おにぎりの日」 自分でおにぎりを作って持ってきます。

※ 学校で、「おかず」「牛乳」は用意します。



※当初予定していた**10月6日（水）**の「お弁当の日」は中止になりました。