

食育だより

陽西中学校 R4.9.5



みなさん、夏休みは有意義に過ごすことができましたか。9月に入ってもまだ暑い日が続きます。体調管理に気をつけて、生活習慣を夏休みモードから学校モードに切り替え、学習や運動に力を入れていきましょう。



夏休み明けの生活リズムを整えよう！

(参考) 食育フォーラム 健学社

ポイント①

まずは早起き＆朝ごはんを！

夏休み中は朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則的に行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムが崩れやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるように心がけましょう。



ポイント②

上手に水分補給をしながら生活しよう！

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給をしっかりとしましょう。



カラフル野菜は健康色！

今が旬の野菜や果物を食べていますか？旬のものは、味が良いだけでなく、栄養価も高くなっています。野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分は、体に良い効果が期待されています。

赤



トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄



野菜やくだもの黄色やだいたい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白



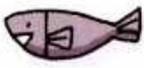
大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₁の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

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

<p style="text-align: center;">まごわ (は) やさしい!</p> <p style="text-align: center;">日本の伝統食材</p>	<p style="text-align: center;">ま まめ (豆類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・大豆 ・あずき ・エンドウ豆 など <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">ご ごま (種実類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ごま ・アーモンド ・ナッツ など <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">わ わかめ (海藻類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・わかめ ・海苔 ・昆布 など <p>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。</p>
<p style="text-align: center;">や やさしい (野菜類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・葉菜類 ・花菜類 <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">さ さかな (魚類、魚介類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・魚 ・エビ ・貝 など <p>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、血液の状態や脳の動きを良くしてくれます。</p>	<p style="text-align: center;">し しいたけ (きのこ類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ ・しめじ ・舞茸 など <p>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。干したのものにはうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p style="text-align: center;">い いも (いも類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・長芋 ・さつまいも など <p>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。</p>

おいしい栃木、再発見!



プレミアム
ヤシオマス
Premium Yashio-masu

7/15/21 ヤシオマス 2021
http://www.yashio.com
〒370-0001 栃木県宇都宮市大田町1-1-1

県産魚(ヤシオマス・アユ)を 栃木県養殖漁業協同組合より 無償提供していただきます!

【実施日】

- ◆ 9月16日(金)
「やしおますのたまり醤油漬け」
- ◆ 9月29日(木)
「あゆの甘露煮」

おいしい栃木、再発見!

栄養満点、
川魚(かわうす)の
チャンピオン!



アユ