

# 食育だより

平成25年5月号  
光が丘第一中学校

新緑がまぶしくさわやかな季節になりました。

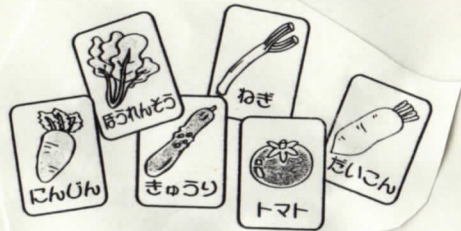
新学期がスタートして1か月がたちます。新しい学年や環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出やすい時期です。5月中旬には運動会があります。栄養、睡眠を十分にとり、しっかり練習に臨み本番にベストを尽くしましょう。



ストレスの種類には物理的な気圧の変化、騒音、手術、外傷によるストレス、化学的な喫煙、飲酒、薬物によるストレス、生物学的な細菌ウイルス寄生虫、ダニによるストレス、心理的な不安、緊張、怒り、悲しみなどの情動の変化を引き起こす出来事のストレス、などがあります。これらのストレスの中でも心理的ストレスの解消は他のストレスと比べて難しい面があるようです。

ストレスに強い体を作るにはスポーツや趣味などでストレスを解消する方法もありますが、その他食事の面においても最近の研究でストレスに有効な栄養素がわかってきました。(右の表のとおりです。)

このような栄養素を含む食品も食事に取り入れてストレスに強い体づくりに努めてみてはいかがでしょうか。



## 5月2日(木)は新体力テストです。

成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに、十分な睡眠と適度な運動をすることで丈夫な体をつくることができます。体力・気力・学力の向上を目指し、基本的な生活習慣を確立しましょう。

### 体力テストで力を発揮するために (スタミナを持続させる食事)

体力テストの3日前から油っぽい料理はひかえ、消化の良いごはん(パン)等の糖質(炭水化物)を多く食べ、エネルギーをたくわえましょう。

新体力テストの前日は、開校記念日です。生活リズムをくずさない過ごし方をしましょう。

#### 今月の献立から

2日(木)中華ちまき・5日は「端午の節句」です。ちまきを食べる風習は中国から伝わりました。それを食べることで災難を払いのけるといういわれがあります。もち米を竹の皮に包んで作ります。

17日(金)抹茶ミルクゼリー・新茶のおいしい季節です。抹茶・牛乳・あずきでゼリーをつくりま。

28日(火)山吹ごはん・山吹の花をイメージしたごはんです。季節の生のグリーンピースをつかいます。

27日(月)ピーマンの肉づめ・おおいピーマンにひき肉、玉ねぎ、豆腐、チーズ等を詰めて作ります。

31日(金)アスパラドリア・北海道から産地直送のグリーンアスパラガスをドリアに入れて作ります。

### 表 ストレスに強くなる栄養素

栄養素	ストレスへの働き	食品
ビタミンB1	神経の働きを正常にする栄養素。不足すると心身ともに疲れやすくなる	豚もも肉やヒレ肉などの赤身肉、かつお、ぶり、豆腐や納豆などの大豆食品、豆類、玄米
ビタミンC	心身を安定させ、ストレスに対する抵抗力を高め、副腎皮質ホルモンの生成を行なう	ブロッコリー、小松菜、芽キャベツ、にがうり、いちご、キウイ、柿
カルシウム	イライラ、怒りっぽい、不眠などの興奮を抑える。天然の精神安定剤ともいわれる	鮭の中骨、いわし、さくらえび、しらす干し、牛乳、チーズ、豆腐、切り干し大根
ビタミンD	カルシウムの吸収率を高めるために欠かせない栄養素	鮭やカレイ・サバなどの魚類、しいたけ、きくらげ
マグネシウム	ミネラルの一つで、体の機能の維持や調和に不可欠な栄養素	青背魚、海藻類、牛乳、ピーナッツ、アーモンド、ごま、豆腐、小松菜
ビタミンA	ストレスに対する抵抗力を高める。油といっしょにとると吸収率が上がり効果的	レバー類、うなぎ、あなご、チーズ、にんじん、春菊、モロヘイヤ、小松菜
ビタミンE	老化を防止し、血液の循環を促して、自律神経をコントロールする	たらこ、すじこ、うなぎ、ぶり、アーモンド、かぼちゃ、アボカド、抹茶
亜鉛	体の細胞の新陳代謝を促し、免疫能力を高める。不足すると、味覚障害や皮膚障害に	牛レバー、卵、魚介類、ナッツ類、豆類、緑茶

〈山本晴義監修「働く人のこころのサポート」(法研)より〉

学校給食摂取基準	エネルギー		たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal		g	g	mg	mg	ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
	5月平均	850	33.6	25	3.8	398	315	0.54	0.62	29	4.0	6.9
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.54	0.60	35	3.0	6.5	