

食育だより

平成26年2月号
光が丘第一中学校

2月はにげるというように、あっという間に過ぎてしまう月です。2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さが一番厳しい頃です。3年生は高校受験に向けて、ラストスパートをかける時期です。日頃から栄養のバランスのとれた食事をし、生活習慣に気をつけ、心身ともにベストな状態で大切な日に挑みましょう。



ラストスパート、がんばれ受験生!

受験を控えるみなさんに、当日最高のコンディションで試験に臨むための食育アドバイスです。



朝ごはんは必ず食べる!



脳は全身の2割近くのエネルギーを消費します。朝ごはんはエネルギーを充填しましょう。

生活リズムをつくる!



試験は朝からです。夜寝る人は、3食を規則正しくとり、夜食はなるべく控えて、朝型に早く戻しましょう。

ストレスに負けない体づくり!



ビタミンCは体がストレスと闘うために必要な栄養素です。意識して食べ物から補給しましょう。野菜やくだものに多く含まれています。

手洗いでかぜ予防!



外出後や食前の手洗いは、簡単でとても効果的なかぜ予防法です。せっけんのでいいに洗きましょう。

チヤラス思考でチャレンジ!



食べる順番がよくなるものはありますが、好きなものを減らすと体調管理がとてもしんどくなります。苦手な食べ物の克服が苦手科目の克服につながることもあります。

今月の献立から

- 3日(月) 節分です。黒豆を使いちらしずしに入れます。黒豆の色素はアントシアニンです。黒豆には解毒作用があり、古くから薬用として利用されてきました。
- 5日(水) うどんにおもちを入れます。大きな稲荷用の油揚げにおもちを一つずつ入れて調味料で煮ます。油揚げには、カルシウム、鉄、亜鉛が多く含まれています。
- 7日(金) オリンピック冬季競技大会、ソチオリンピックの開催日です。それをお祝いして、ロシア料理のビーフスストロガノフ(ポークストロガノフ)をとりいれました。
ガンバレ 日本!
- 21日(金) 24日(月)は都立高校一般入試(3年生)です。その前日なのでカツ(勝つ)カレーライスにしました。

2月3日は「節分」

大豆のひみつ



ビタミン



ビタミンE、B1、B2が含まれます。ビタミンEは、血行をよくするほか、体内のいろいろな物質が酸化するのを防ぐといわれます。B1、B2は皮膚の抵抗力を強めます。

オリゴ糖



消化されずに大腸に達してビフィズ菌を増殖させるので、腸内環境を正常にして、便秘を改善します。

サポニン



体内で脂肪の酸化を抑制するので、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。大豆を煮たときに出る泡に含まれているのがサポニンです。

レクチン



脳質の一部で脳内の情報伝達物質を活性化するので、ぼけ防止や記憶力・集中力を高めるといわれています。

食物繊維



便の量を増やし、腸内の有害な成分を排泄させる働きがあります。便秘がちな人は、積極的に摂りましょう。(大豆、納豆、おから、きなこ等に多く含まれます。)

カルシウム



大豆加工品には、カルシウムが多く含まれています。豆腐1丁から約300mgのカルシウムをとることができます。また、大豆タンパクがカルシウムの吸収を高めます。

亜鉛



大豆や大豆加工品には亜鉛が多く含まれています。亜鉛は、細胞の新生や分解に欠かせない酵素の原料となるミネラルです。味覚を正常に保つ働きがあります。

フラボン・セレン

がんの抑制効果が高いといわれ、コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぎます。また、イソフラボンについては骨の強化と更年期障害の軽減にも役立ちます。

鉄



体内の酸素の運搬役をしています。大豆の鉄分はレバーには及びませんが、野菜の鉄分よりも吸収率が高いので、貧血に効果があります。

タンパク質



からだをつくる素になります。大豆には、体内で合成できない必須アミノ酸が動物性タンパク質に負けないくらいバランス良く含まれています。

リノール酸



善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれます。酸化されやすい脂質ですが、大豆には、ビタミンEが含まれるので酸化を防いでくれます。

小粒だって負けない!



大豆のよさを見直して、もっと食事に取り入れてみましょう。

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
	kcal	g	g	mg	mg
2月平均	849	34.9	26.9	3.4	399
摂取基準	820	25~40	25	4	450

ビタミン				食塩	食物繊維
ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
327	0.55	0.61	34	4	6.3
300	0.5	0.6	35	3	6.5

