

# 食育だより

平成26年3月号  
光が丘第一中学校

窓辺の光も明るさを増して春を感じる季節になりました。3年生はいよいよ卒業です。卒業するほとんどの人が今度は自分で昼食を考え用意しなくてはなりません。成長期にあるみなさんにとって「毎日の食事」は大事です。これからも自分の健康を考えてバランスのよい食事を心がけてください。

## 今月の献立から

3日(月)は桃の節句、ひなまつりです。そこで、食用菜の花を使い、菜の花ずしをつくりまします。食用菜の花は独特のほろ苦さや香りがありひと足早く春のおとずれを告げる緑黄色野菜です。  
19日(水)20日(木)は3年生の卒業式です。それをお祝いして、お赤飯を炊きます。日本ではお祝い事にお赤飯を配ったり食べたりする習慣があります。

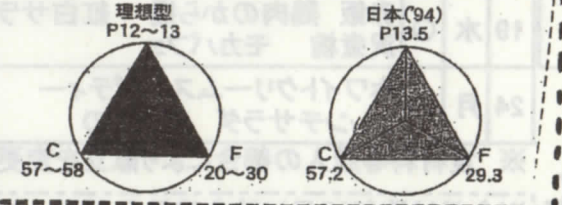
# いっぱい、いっぱいの「元気」 ～きほんは食生活!!～

3月は学校の締めくくりの月です。みなさんは実りの多い1年でしたか。「食生活」の1年間はどうでしたか。食生活や健康、食品について振り返ってみましょう。



## ご飯を主食にすると なぜ理想的な食事なの?

今、世界中の人がご飯(お米)を主食にした日本人の食事に注目しています。私たち日本人の食生活はお米を中心に、魚、肉、野菜などバラエティ豊かな組み合わせからなっており、栄養のバランスも理想的といわれています。これは「日本型食生活」と呼ばれ、アメリカやヨーロッパの肉中心の食事とは違う独自のパターンを作っています。人が健康に生きていくためには、いろいろな栄養素が必要です。この中でエネルギーバランスの基本になっているのが、たんぱく質(P)、脂肪(F)、炭水化物(C)の3つの成分のエネルギー比です。これは「PFCエネルギー比」と呼ばれ、その理想的な比率は下図のようになります。



## ストレスに強くなる食事

- ①食事は規則正しくとり、欠食・間食はさける。
- ②やけ食い・衝動食いはしない。
- ③たんぱく質、ビタミンA・Cを十分にとる。
- ④ビタミンB群を十分にとる。
- ⑤カルシウムなどミネラルを十分にとる。



## 虫歯を防ぐ方法

- ①物を食べた後、3分以内に歯をみがく。できないときは、ブクブクうがいをする。特に寝る前には、必ず歯をみがく。
- ②甘い物(特に歯にべたつく「あめ、キャラメル、チョコレート」のような食べ物)は、あまり食べないようにする。
- ③食事、おやつは、決まった時間に食べる。
- ④一日30回以上はかむ。



## もっと食べたい魚

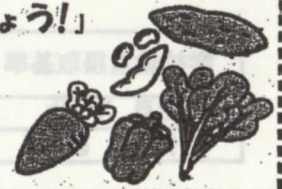


昔に比べて、各家庭でも「肉」を食べる回数が増え、「魚」を食べる回数が減ってきています。「肉」や「魚」も同じたんぱく質や脂肪を含むのですが、「魚」の脂肪の中には「肉」にはない多価不飽和脂肪酸の1つである、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や「EPA(エイコサペンタエン酸)」が多く含まれています。「肉」「魚」ともに脂肪の主成分の脂肪酸は、飽和脂肪酸(肉の脂肪等を含む)と不飽和脂肪酸に分けられます。不飽和脂肪酸はさらに一価不飽和脂肪酸(なたね油等に多く含む)と多価不飽和脂肪酸(青魚の脂肪等に多く含む)に分けられます。とりわけDHA(ドコサヘキサエン酸)は頭の働きを活発にする物質として注目されています。



## いろいろな色の野菜を組み合わせる「旬の野菜を食べよう!」

野菜の色にそれぞれの成分があります。これらの成分をうまく取り入れていくためには、1つの色合いにかたよらずに、さまざまな色をバランスよく組み合わせ、見た目も美しくなるような工夫が必要です。毎日の食事の中で色とりどりの野菜の生活を実践してみましょう。



月刊食育新聞