

食育だより

平成26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月の後半には運動会の練習がスタートします。栄養、睡眠を十分にとり、しっかり練習に臨みましょう。



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。



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	レチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
5月 平均	843	33.5	25.1	3.8	404	307	0.41	0.62	29	4.1	6.9
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.5	0.6	35	3	6.5

5月2日(金)は新体力テストです。

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、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(金)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。

8日(木)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。

20日(火)まさご揚げ・・・東京都八丈島産のトビウオのすり身を使い、まさご揚げを作ります。

23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。

30日(金)ピーマンの肉づめ・・・おおき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。

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B ₁	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。油と一緒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〉

