

食育だより

平成29年2月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。特に受験を控える3年生は油断大敵です。予防のためには外出後と食事前の手洗いがとても有効になります。そして病気に負けないよう栄養バランスの良い食事と十分な睡眠で、体の抵抗力を強くしましょう。

受験生や勉強するときに大切な栄養

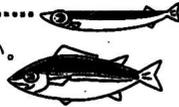
食生活で大切なのは、3度の食事から栄養をしっかり摂ることです。今月は、毎日の食事に取り入れたい「脳を十分に働かせる栄養素」や「勉強の効率を高める食品」を紹介します。

【脳】の動きを助ける栄養

炭水化物(穀類・芋類)は脳のエネルギー源。
レシチン(大豆製品)は記憶力を高めます!

●DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳の記憶学習中枢を構成する物質のひとつ。体内では作ることができない。青背の魚(マグロ・サンマ・サバ・イワシなど)のあぶらに含まれている。



●カルシウム

集中力を高め、精神を安定させる。小魚・乳類・海藻・大豆製品など。



●ビタミンB1

脳や神経の機能を調整し、正常に保つ。豚肉・玄米・ごま・ウナギなど。



●ビタミンC

ストレスに対抗する。風邪予防にも。野菜・果物・いも類など。



●グルタミン酸

脳や神経の働きを助け、疲労回復に役立つ。うま味成分として、いろいろな食品に含まれる。

【脳】をつくるために 強くて疲れにくい【脳】をつくるために おすすめの食べ物



玄米 (または胚芽米)	青菜 ほうれん草、春菊、 小松菜など	小魚・魚介類	海藻	豆・高野豆腐 (凍り豆腐)
ビタミンB1	ビタミンC、 カルシウム	カルシウムなどの ミネラル、DHA	カルシウムなどの ミネラル	たんぱく質、 グルタミン酸

勉強で疲れている時、食事時間はストレス解消のチャンスです!

食事のときは、テレビを消して家族と話しながら食べるなど、ゆったり過ごしましょう。

脳がリフレッシュすると同時に、脳へ栄養がいき、効率よく勉強することができます。

いろいろな豆 ~2月3日は節分~

節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は、豆類の中でもたんぱく質が最も多く含まれ、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の間には、乾燥豆をもどして使うほか、熟す前に収穫され野菜として食べるものもあります。



大豆 <p>一般的な黄色い大豆のほか に黒や青、大きさも大・中・小 とあります。豆腐や納豆など に加工したり、みそ、しょうゆ、 油などの原料にもなります。</p>	きび・胡豆 <p>あずきはささげの仲間です。 赤飯の材料や甘納豆にしたり、 砂糖と煮て「あん」にします。 春雨やもやしの原料になって いる「緑豆」も同じ仲間です。</p>
いんげん豆 <p>「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」 「虎豆」など種類が多く、色や形 も様々です。ふっくらして、粒 が大きい「白花豆」や「紫花豆」は ペニバンインゲンという種類です。</p>	えんどう <p>青・赤・白などの種類があり、 日本では「青えんどう」がよく 作られています。グリーンピースは 熟す前に収穫され、冷凍品や 缶詰に加工されます。</p>
ひよこ豆 <p>くちばしのようなでっぱり がある、ひよこの形をした豆 です。ほくほくとした食感が 特徴で、スープやサラダなど にします。インドの特産。</p>	ひら豆 (レンズ豆) <p>レンズのように平べったい 形をしており、スープや煮込み 料理などに入れます。インド やイタリア、フランス料理など でよく使われます。</p>

今月のこんだてより

3日 節分献立 節分にちなんで、甘辛の「いわしの蒲焼き」と大豆を使った味噌汁の「臭汁」を作ります。

7日 「しっぽくうどん」 香川県の郷土料理。季節の野菜がたっぷり入った、ダシのきいた醤油味のうどんです。

14日 「チョコレートパン」 給食室から皆さんへバレンタインデー。

16日 「鮭のちゃんちゃん焼き」「芋団子汁」 北海道の郷土料理。

23日 3年生応援メニュー にんにく味噌ダシのトンカツ(勝つ)です!

今月のくだものは、りんご・ぼんかん・デコポン・いちごの予定です。

牛乳の残が増えていきます。自分のために、毎日飲みましょう!



1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	818	31.0	25.3	375	2.9	266	0.48	0.61	35	5.7	3.6
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満