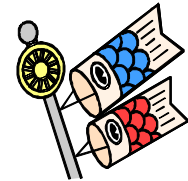


食育だより

平成23年5月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

風薫る季節、木々の緑も鮮やかさを増してきました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、新しい学年にも慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で、疲れのしやすい時です。栄養・休養をしっかりとって、体調をくずさないようにしましょう。



【今月の目標】 ストレスに負けない食事を考えよう。

ストレスに負けない体づくりには、3食を規則正しく摂り、適度な運動、十分な睡眠を確保することが大切です

☆ストレスに負けない食事のポイント

- ①朝食抜きなどの欠食や偏食をせず、おいしく食べる。
- ②暴飲暴食をせず、食事の時間を楽しんで食べる。
- ③遊びながら・テレビを見ながらなどの「～ながら食い」ではなく、リラックスして食べる。
- ④おかず1品で済ます「個食」や、家族がいても1人で食べる「孤食」をしないで家族団らんで食べる。



☆ストレスに負けない栄養素

- ・カルシウム 脳細胞の興奮を抑えて、精神を安定させる作用があります。不足するとイライラしやすくなります。
(多く含む食品) ひじき、小松菜、小魚、ゴマ、乳製品など
 - ・ビタミンB群 神経の働きを正常にします。疲れやすい時は意識してとりましょう。
(多く含む食品) 豚肉、玄米、レバー、しいたけなど
 - ・ビタミンC 免疫力を高める作用があります。ストレスで消費してしまいます。
(多く含む食品) かんきつ類、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいもなど
 - ・たんぱく質 感染や免疫に対する抵抗力をつける働きがあります。
(多く含む食品) 乳製品、大豆製品、卵、魚、肉など
- ※ビタミンB群は吸収されにくいので、ニンニクや玉ねぎ（においのもにもなっているアリシンという成分）と一緒に食べると吸収率が良くなります。



この他にも、ハーブティーや中国茶などリラックス効果のあるお茶を飲むのもよいですね。ストレスに負けない食事をして元気に過ごしましょう！

【今月の献立より】

6日 「初鯉（はつがつお）としょうがの炊き込みごはん」

カツオは代表的な赤身の魚です。「たんぱく質」を多く含み、血や筋肉などからだをつくってくれます。春から初夏にかけてが旬で、「初がつお」とよび、昔から珍重されています。5月5日の端午の節句のお祝いの宴では「かつお」のかつを勝つにかけ『困難に打ち勝ってほしい』という願いを込めて食べていたそうです。

19日 「深川めし」

毎月19日は「食育の日」です。大泉中学校では、郷土食や地域の特産物を使用した献立を考えています。今月は私たちが住む「東京都」の郷土食です。

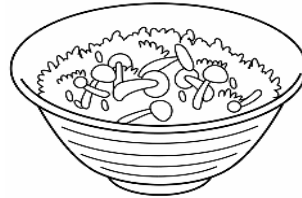
「あさり」という言葉は砂浜で貝を「漁る（あさる）」ようにとったことが由来で、日本で一番食べられている貝です。特に今の季節が一番おいしいそうです。

4月の郷土食 ～豆腐めし（群馬県）～ のレシピをご紹介します。

<材料> 4人分

・米	400g
・木綿豆腐（水切りする）	240g
・にんじん（太めの線切り）	15g
・しめじ（細かく裂く）	40g
・煮干し粉	1.5g
・砂糖	大1弱
・塩	少々
・酒	小1/2
・みりん	小1弱
・しょうゆ	大1弱
・炒め油	大1/2

- ① 炒め油で豆腐を細くなるよう炒める。
- ② にんじん・しめじを加え炒め調味し、煮汁がなくなるまで炒める。
- ③ 炊きあがったごはん②を混ぜる。



<感想>

- ・みんなびっくりしていましたが、おいしかったです。(1-5)
- ・男子に人気がありました。女子的には少し多かったと思いました。(2-2)
- ・豆腐に味がしみていてとても美味でした。(校長)

【給食委員の活動】

大泉中学校では給食委員が毎日「給食日誌」を書いています。

4月給食日誌の一部を紹介します。

- ・りんごとサラダがあわないと最初はみんな言っていたが、食べてみたらおいしかった。(1-5)
- ・春巻きはすごく好評でした。グリーンピースを残している人がいた。スープがすごく熱かった。(3-6)
- ・鮭のフライがおいしかったです。また、作ってほしいです。(2-1)

感想を給食にいかしていきたいと思います。

給食費の引き落としは、6月からの予定です。

給食や食育便りへの要望・質問・感想などは、本間までお寄せください。