

食育だより 5月



練馬区立豊玉第二中学校

さわやかな季節がやってきました。この1カ月どの学年も元気に過ごしていました。連休を迎え心も体もリラックスして、ゆったりと元気に過ごしましょう。

連休中も生活のリズムは崩さないように心がけ、朝昼夕の食事は時間を決め、バランスのとれた食事をしたいものです。

朝ごはんと体調の関係は？

朝ごはんを食べないと...

生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。

やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

肥満体質

朝ごはんを食べず、食事回数を減らしてしまうと、体は食べ物のエネルギーを脂肪に変えて体内に蓄えようとします。体重を減らすどころか、かえって太りやすい体質になってしまいます。

学力低下

脳を動かすエネルギーのもとでんぶんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、動きが鈍ります。



生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

4月の1ヶ月間、給食はどのクラスもほとんど残りがありませんでした。残りが全くない日も多く、給食室でもとてもうれしく思っています。

野菜の献立が残ることがあるので、献立の組み合わせや量・味付けを工夫したいと思っています。

サモサの材料 6個分

じゃが芋（蒸してつぶす）小1個
油 小匙1杯
にんにく（おろす）少々
豚挽肉 30g
にんじん（みじん切り大さじ1杯）
玉ねぎ（みじん切り）大さじ2杯
塩・こしょう 少々

ケチャップ小さじ1杯
中濃ソース小さじ1杯
ぎょうざの皮 6枚
小さじ 少々
水 少々
揚げ油 適量

作り方

1. にんにく・挽肉・にんじん・玉ねぎを炒め調味料を加えじゃが芋を加え混ぜる。
2. ぎょうざの皮に①を包み揚げる
※給食では170度位の温度で揚げますが、オーブンでこんがり焼いてもさっぱりできあがります。
※給食では2個分の量です。