

しよく いく 食育だより

平成 30年 4月 25日

海田町立海田中学校

Kaita Junior High School

「食育だより」も、本年度で、3年目を迎えました。「食育」という言葉が定着しました。食育について、目標は地域や家庭で受け継がれてきた伝統的料理や作法等を継承し伝える国民をふやすと定義しています。

第3次食育推進基本計画における食育推進に当たって着目した目標は、
朝食を欠食する国民を減らす
栄養のバランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす
農林漁業体験を経験した国民を増やす
などを定義しています。

食育の推進に役立つエビデンス (根拠)

本校の食育だよりは、本年も1年間を通して「行事の関連ごと」や「食事の目標」「栄養」について掲載していきます。

4月も半ばを過ぎました。新しい環境はいかがですか。始まりって言葉は、何もかもが新鮮な感じで心も体もウキウキワクワクです。

「食」の世界はどうでしょうか？同じです。美味しい食べ物が目白押し！ついつい食べすぎてカロリーオーバーってことになりかねません。

心も体も健康を保つことには努めていきましょう。充実した毎日を過ごしましょう。

4月「行事食を作ろう」

地域や家庭に伝わる伝統的な料理を調べてみました。

春の彼岸「ぼたもち」

萩の花が咲く秋（お彼岸）に作るのが「おはぎ」で、牡丹の花が咲く春（春のお彼岸）に作るのが「ぼたもち」です。もち米に、その2～3割のうるち米を混ぜて炊いて、すりこ木で半つきにしたものを丸めて小豆あんをまぶすのが、基本の作り方です。日本においては小豆は縄文時代の古墳から発見されるくらい古くから生活に欠かせない食品でした。その習慣などから、日本の行事食と呼ばれるようになりました。



ぼたもち

4月「入学式」

4月9日に入学式が行われました。日本では一般的な春の行事です。

「春のたべもの」

春と聞くと何を思い浮かべますか？春のたべものをピックアップします。

春の旬

魚：サクラ鯛（マダイ）、サワラメバル、サクラエビ、アサリ

くだもの：マンゴー、ビワ

野菜：スナップエンドウ、新タマネギ、芽キャベツ、ルッコラ、レタス、クレソン、ツクシ、ヨモギ、タケノコなど

食事の目標

食事の準備を手際よくしよう。30分で「一汁三菜」の食卓。食卓の構成を、ご飯に汁もの、主菜1品、副菜2品の「一汁三菜」。これを意識して作ると栄養価なども比較的バランスの取れた食卓になります。



完成はこんな感じになります。

今月の「栄養」

栄養素「糖質」のお話し

・炭水化物 = 食物繊維 + 糖質

炭水化物と聞くとどんな食べ物をイメージしますか？炭水化物とは食物繊維と糖質の複合体の総称です。炭水化物は生命活動に欠かすことのできない重要なエネルギー源です。

人間には1日170gの糖質が必要です。健康増進・維持などを考えて、バランスよく食事の管理をしていきましょう。