

しょく いく 食育だより

平成30年5月29日

海田町立海田中学校

Kaita Junior High School



5月は、1年を通して、もっとも過ごしやすい季節です。田植えの時期は、この季節。(品種の違いはありますが...)稲作は、米という文字のとおり、八十八の手間がかかると言われています。食べ物は、手間よりは、栄養のバランスを最優先にした方が素材の味を生かし栄養素の働きをそこなうことなく、おいしくいただくことができ、毎日の食事の中で栄養を効果的に体に吸収できます。また、例年6月上旬は、梅雨入りがあります。食中毒が多い季節ですので、衛生面には十分注意しましょう。

食中毒予防の三原則

- 付けない ●手を洗う。
- 増やさない ●低温で保存する。
- やっつける ●よく加熱する。

5月「牛乳給食が始まりました」

「牛乳の栄養素ってすごい！」
●牛乳には「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ミネラル(無機質)」「ビタミン」がバランスよく含まれています。生命活動や健康維持に大切な役割をはたしている3大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)と、その3大栄養素の働きを助け、体の機能を調節しているミネラル・ビタミンがそろっています。生命活動や健康維持に生活を続けることのできる栄養素の供給源といえます。

牛乳200ml (=206g)の栄養成分

牛乳の総カロリーと5大栄養素		(一食あたりの目安)
・エネルギー	138kcal	536-751kcal
・たんぱく質	6.8g(27.2kcal)	15-34g
・脂質	7.83g(70.47kcal)	13-20g
・炭水化物	9.89g(39.56kcal)	75-105g
・ビタミン		
※ビタミンB12	0.62μg	0.8μg
・無機質		
※カルシウム	226.6mg	221mg

(※主に含まれる栄養素)

●牛乳は、「栄養素密度」も高く、少ないカロリーで、多くの栄養素を効率良くとることができます。(栄養素密度とは100kcal当たりの栄養素を示すものです)成長期に必要な栄養素をほとんど含んでいます！中高年世代の健康対策にも役立っています。

5月「体育祭」「こどもの日」

5月12日に体育祭が行われました。

日本では「近代日本独自の体育行事」であると言われます。一方で子どもによる伝統的な遊戯まつりやピクニック会などへとつながって今日に至っています。

「行楽=レジャーを楽しもう！」
タンゴ

5月5日こどもの日(端午の節句)
→子どもたちみんなが元気に育ち、おおきくなったことをお祝いする日
もともとは病気や災いをさけるための行事。その行事に使っていた「菖蒲しょうぶ」が武士の言葉や道具に似ていることから男の子の行事になっていきました。鯉のぼりも飾って過ごします。

{余暇}{自由時間}の使い方。
最低限の生命の維持に必要な食事、排せつ、睡眠などや、家族の生活の維持に必要な仕事や家事などを除いた時間を指します。使い方は趣味や消費活動にあてる場合は、積極的レジャー、休息の場合は、消極的レジャーといい、どちらもレジャー感覚を育みます。今月は端午の節句にちなんで、「柏餅を食べましょう。」柏の葉でお餅を包んだものが「柏もち」柏の葉は子孫繁栄の縁起を担ぐとされていますよ。

●牛乳料理、パパッとおいしく調理してみましょう。

「夕食」→クリームシチュー
「デザート」→プリン

食事の目標

食事のマナーを身に付けよう。
食事のマナーには、伝統的なものから常識的なものまで様々。その中でも、大切な5つの心がけ。まずはここからスタート！
1、食べ物に感謝すること
2、食べる姿勢を意識すること
3、まずは、箸の扱い方を知る
4、相手を気づかい、デリケートな話題は避ける
5、周りを気づかい、できるだけ音を立てないように
マナーを守る理由は「人を不快にさせないため」
マナーを守れば、自分も周りの人もある程度心地よく暮らすことができます。マナーは、絶対に守るべきものというより、「周りの人と心地よく暮らすため」に自ら行うものなのです。

今月の「栄養」

栄養素「ビタミンB群」のお話し
ビタミンには脂溶性と水溶性のものがあ、微量で体内における代謝を円滑に進め、健康を維持する働きをしており欠乏するとそれぞれのビタミン特有の欠乏症が現れます。ビタミンB群、{B1}{B2}{B6}{B12}などはいずれも水溶性であり、炭水化物や脂質が体内でエネルギーに代わるときに必要な栄養素です。
ビタミンB1を多く含む食品
穀類のはい芽や豆類、豚肉、レバーなど
※B2、B2、B6、B12を多く含む食品は、調べてみましょう。

お知らせ
information

・1年生の皆さんへ 1学期中(6月7日頃～)各クラス1回だけ、調理実習に必要な基礎的な技能(切る)を身に付ける授業が4時間目にあります。「エプロン」と「三角巾」を持ってくることを忘れないように、今から、用意しておきましょう。