

パクパク通信

川崎市立東橋中学校
平成27年5月29日

(食育だより) No.2

体育祭が終わり、2週間たちました。体育祭では、競技に応援、係の仕事にと頑張る皆さんの姿がとても素敵でした。これからの学校生活で、さらに力を発揮される事を楽しみにしています。新しい学年になり、もう少しで2か月です。連日の暑さで少し疲れが出ている人もいないでしょうか。早寝、早起きを心掛け、生活リズムを整えることが大切です。まずは、しっかりと朝食をとって登校しましょう。

生活リズム

決まった時間にきちんと食事をする事で、体内時計を正確に刻み、健康的な生活を送ることができます。

便秘解消

朝ごはんを食べないと腸の活動に影響が出てしまいます。

やる気が出る

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。

あさ た ころ 朝ごはん食べればいきいき心とからだ

学力アップ

脳の働きに欠かせないエネルギーのもと、でんぷんなどが分解されて作られるぶどう糖。睡眠中も脳は活動しています。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働きが鈍ります。



肥満予防

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貯えようとします。体重をへらしたいといって控えている人はいませんか。かえって太りやすい体質になってしまいます。

朝ごはんには、ごはんやパンに加えて、野菜を入れたみそ汁や、スープを飲むことをおすすめします。熱中症予防にもなります。



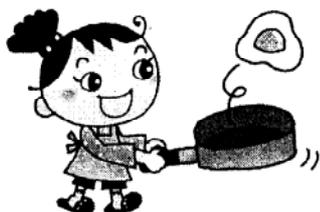
保護者の皆様へ

先日配布しました食物アレルギーのアンケートにご協力いただきありがとうございました。相談をご希望されたご家庭には、後日、お知らせさせていただきます。また、まだ提出されていない方は、至急お願いいたします。

毎日のお弁当。安全に、おいしく。

No. 2

こんなことに気をつけて作りましょう。



お弁当に入れる料理は、何をどのくらい入れたら
良いでしょう？

→ **主食3:主菜1:副菜2**の表面積比に

主食=3

ごはん・パン・麺など
の炭水化物

★お弁当箱の1/2は入れよう

主菜=1

魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく
質の多い食品を使ったおかず

★お弁当箱の半分のうち1/3程度
入れよう

★2品入れると変化のある主菜に！

副菜=2

野菜・きのこ・いも類・海そうなど
ビタミン、ミネラル、食物繊維の
多いおかず

★お弁当箱の半分のうち2/3を
入れよう

★野菜など100g・色の濃い野菜
も入れよう

★いも類、海そう、きのこも加え
て、彩りよく

簡単でお弁当にもおすすめ給食メニュー

ちくわの磯部揚げ

- ① 焼きちくわは、1/6くらいに切る。
- ② 小麦粉を水でとき、青のりを加えたたれにちくわをくぐらせる。
- ③ 油を熱し、160~170度くらいで揚げる。

カレー粉と塩を少し入れたカレー味やごまを入れてもおいしいで
す。

ごはんがすすむ副菜です。鉄分たっぷりなのでスポーツしている人や、貧血ぎみの女子に。

ひじきのごま風味（一人分乾燥ひじき2g・油適宜・酒・みりん各1g・砂糖0.5g・しよ
うゆ2g白ごま1.5g たくさん作る場合は、割合で増やしてください。）

- ① ひじきはさっと洗い、水につけてもどす。
- ② ひじきを油で炒め、調味料を加え、さらに炒める。ひじきが柔らかくなり、味がしみたら炒った
白ごまを入れてできあがり。