

食育だより

平成23年度 10月14日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代

「ドンドコ、ドンドコ♪」太鼓の音とともにおみこしが町内を練り歩き、市内のあちこちで秋祭りが行われた3連休(10月8日～10日)でした。それぞれの地域で収穫に感謝することから始められた秋祭りは、忙しい昨今でも、さすがに特別なようです。

日常の用事に優先させて祭りに参加する大人や子どもの姿には、何だかほっとするものを感じました。そして、祭りの帰りに公園に立ち寄り、早くなり始めた日暮れを惜しむかのように遊び続ける子どもたちの姿に、最近忘れかけていた「子ども力」を感じ、これまたほっとし、すてきな休日となりました。実りの秋の産物をたっぷりとり込み、子どもたちもじっくりと充実した季節を過ごしてほしいものです。

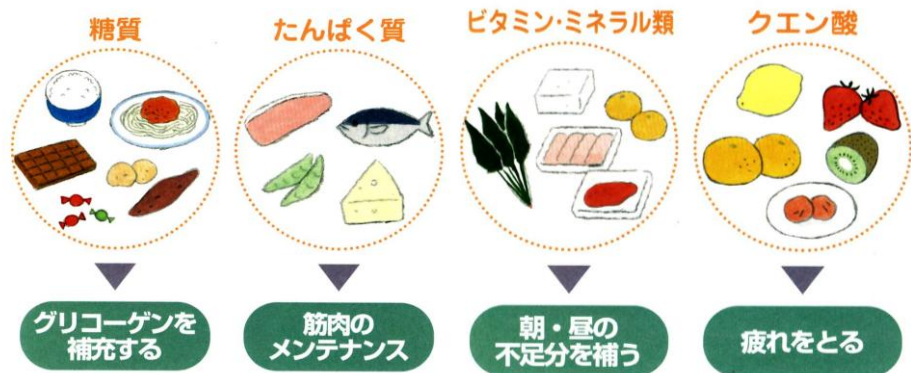
夕食de部活動等のトレーニング効果をバックアップ

新人戦が終わり、各部の新生チームの練習がさらに熱くなってきました。部活動を終え帰宅した時、子どもたちの体は疲れた状態です。この疲労状態を食事によっていかに早く回復するかがトレーニング効果を大きく左右します。競技力アップのためには、帰宅後できるだけ早く夕食をとることがおすすめです。

夕食作りのポイントを紹介するので、参考にしてください。

帰宅後1時間以内がベスト!

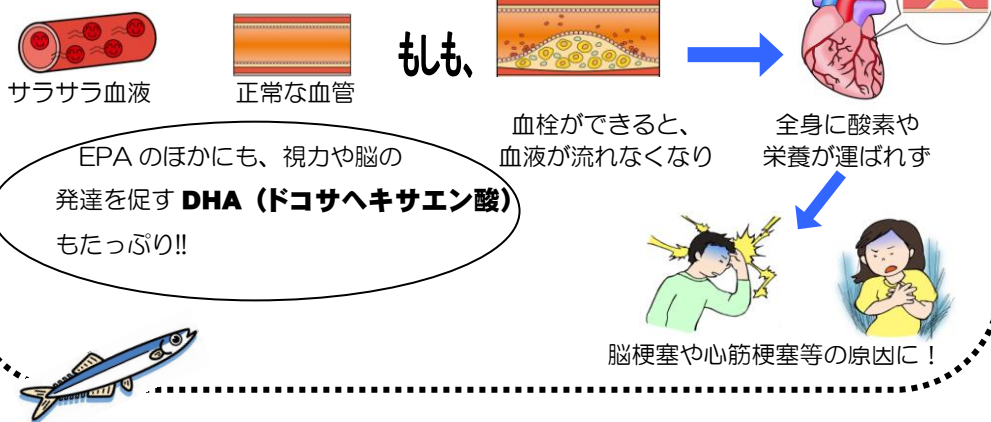
基本は、栄養バランスよく! 夕食でとりたい栄養素



～スポーツ選手の完全食事メニュー(西東社)～

さんまの美味しい季節です!

さんまを始め、背の青い魚の脂肪は、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸がほとんどです。中でも **EPA (エイコサペンタエン酸)** という脂肪酸には、植物油に含まれるリノール酸以上に効果があるとされています。また、血液が凝集するのを防いだり、血栓をできにくくする作用を持ち、動脈硬化などの生活習慣病にも効果を発揮します。



ほんわかエピソード & おすすめレシピ

三和中の給食の準備はいつも総力戦! 当番の子が配膳をし、それ以外の子がみんな協力して配ります。なので、あっという間に準備完了! 「いただきま〜す」となるわけです。そして、お気に入りのメニューの時は、いつにも増してみんなの動きは軽快です。きっと早く食べたいのでしょう。そういえば、先日もそうだったな。今回はその時のメニューを紹介します。

焼肉丼 (4人分)

- 豚肉...240g
- にんじん...1/4本
- たまねぎ...1/6個
- もやし...1/2袋
- にら...1/4束
- にんにく...少々
- サラダ油...適量
- さとう...小さじ1
- 濃口しょうゆ...大さじ1/2
- 焼肉のたれ...大さじ2
- トウバンジャン...少々

【作り方】
適当に切った材料を炒めて、調味するだけです。
ごはんにかけてね!





食育だより



ワンポイントアドバイス参考資料

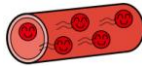
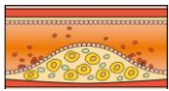
○さんまの美味しい季節です！ について

さんま、あじ、いわしなど背の青い魚の栄養価について説明をし、生活習慣病予防のためにも、進ん

で食べるよう指導してください。

背の青い魚の脂肪には、**EPA（エイコサペンタエン酸）** や **DHA（ドコサヘキサエン酸）** が多く含まれています。

EPA（エイコサペンタエン酸） → 血液をサラサラにする → 全身に酸素、栄養分十分に供給
↓
動脈硬化を防ぐ



血栓ができ、血管が狭くなったり詰まったりすると、脳梗塞や心筋梗塞等を起こすリスクが高くな
ることも伝えてください。

DHA（ドコサヘキサエン酸） → 脳の活性化を高める、視力の向上

