

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和6年
5月号
何北中学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。新学期が始まって、約1か月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともあります。疲れをためないよう早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

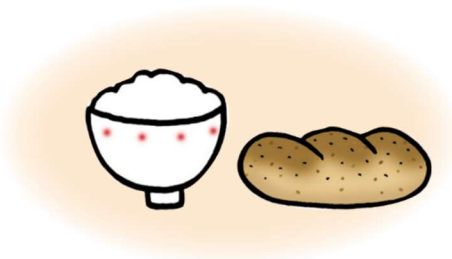
食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどのはたらきがあります。食物繊維の多い穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

主食でとる

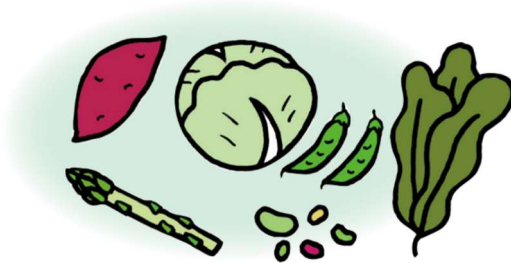
日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。

お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



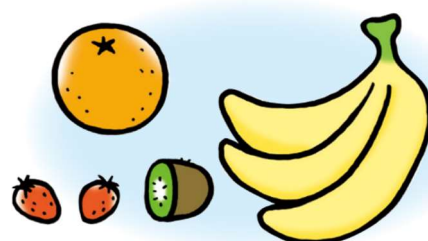
おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海藻などの食材をおかずとして毎日の食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとたっぷりとれます。



果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200gほどを目安にしましょう。



暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする 30 分前は、250～500mL の水分を摂取し、運動中は200～250mL を1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

春の恵み、山菜！

「山菜」とは山野に自然に生えている、食べることのできる植物です。一説では全国で300種類にもなるそうです。春の訪れとともに初夏にかけて出回るものが多く、調理法や保存方には山村や農村での昔ながらの伝統的な暮らしの中で生まれた知恵も詰まっていて、野趣あふれる味わいは、多くの人から今なお愛され続けられています。

コゴモ



シダ植物のクサソテツの新芽で、旬はわらびやぜんまいより早く、山菜シーズンの到来を伝えます。あくが少なくさっとゆでで食べられます。

たらの芽



ウコギ科のたらの木の新芽です。全国の山野に自生し、木のとげがあります。また同じウコギ科にコシアブラという山菜もあります。

うど



ウコギ科の多年草で若芽や若茎を食べます。成長すると1～2mにもなり、「うどの大木」ということわざも生まれました。

ぜんまい



全国の山地や平地に育ちます。地下の茎をつなぐ、中が空洞の葉の根元を食べます。

ふき



全国に自生し、湿気のある半日陰を好むシダ植物です。ゆでて、もみながら干し、保存食にもされます。

うるい



ユリ科のオオバギボウシの若芽で、葉が開く前に食べます。パリパリした歯ごたえで、あくも少ないです。

出典：健学社、食育フォーラム、少年写真新聞社、新食育ブックより加工して作成しています。