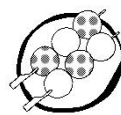


食育

だより



令和3年4月13日
 よこはましりつひらどちゅうがっこう
 横浜市立平戸中学校
 食育担当 詫間 彩



おおよき ひろみ
 大八木 宏美

しんねんど はじ 新年度が始まりました。あたらしいクラスもな 慣れましたか。いそが しくなると、あさごはんをた 食べない、てきとう 適当になっ ってしまう人がおほい 多いです。おうちの人にたよ らず、自分であさごはんをじゅんび 準備できるようになるといいですね。

学力アップ!

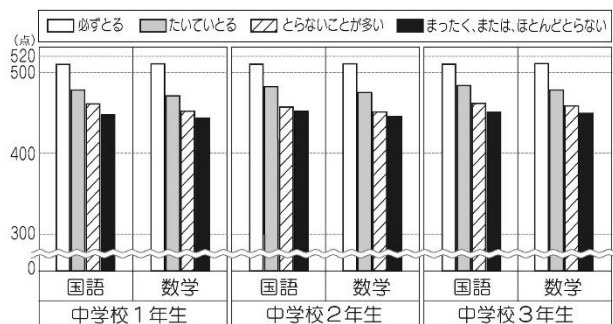
体力アップ!



のために

毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育家庭実施状況調査結果」より作成

このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

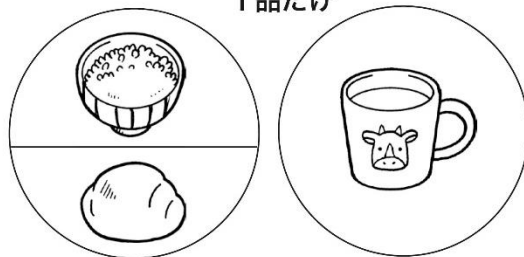


どんな朝ごはんを 食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか?

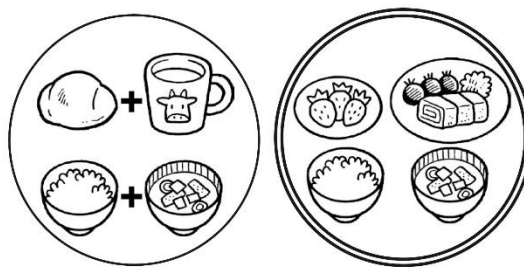
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

1品だけ



2品

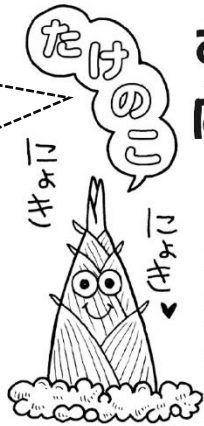
3品以上



■ そのまま食べられるものや火の通りが早いものを常備 ■

納豆、豆腐、ハム、ちくわ、かまぼこ、ツナ缶、キュウリ、レタス、チーズ、ヨーグルトなどそのまま食べられるものや、卵、キャベツ、ほうれん草、ウインナー、もやしなど火の通りが早いものを常備しておきましょう。切るだけ、あるいはさっと茹でる(炒める)だけでおかすが完成です。みかんやバナナなど簡単に皮をむける果物もオススメです。

平戸中学校には竹林がありますよ！



あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。



さやをむいてみよう！

グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



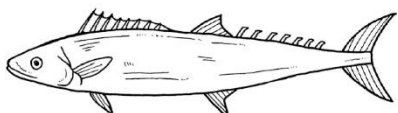
アースデー

アースデーは、1970年、アメリカの学生が「母の日や父の日があるのに、地球の日がないのはおかしい」と、4月22日を「地球の日」としたのがはじまり。地球の環境を守ろうという、この運動は世界に広がり、車をしめだす歩行者天国が日本で始まったのも、このアースデーがきっかけといわれます。その後、1972年には、「環境」と「開発」に関する初の国際会議（ストックホルム会議）開かれ、これが現在のSDGs（持続可能な開発目標）にまでつながっています。地球温暖化の問題や、新型コロナ禍で明らかになった野生動物も含めた地球全体の健康を守ることの大切さなど、食を通しても考えていかなければならないことは、ますます多くなってきています。



春の魚？ さわら

魚へんに春と書いてさわら（鱈）と読みます。くせがなく淡泊な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間ですが、脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。



食育だよりは平戸小学校の栄養教諭の鈴木里歩先生にも関わっていたでています。

