



食育だより 4月



港区立港南中学校
校長 渡辺 一信
栄養士 内海 薫

新学期が始まって、1週間が過ぎました。新しい環境での緊張がゆるみ、疲れとなって体に表れやすくなる時期です。朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。時には心や体をリラックスさせ、元気に過ごしましょう！

心がけよう、食習慣！

中学生の皆さんに心がけて欲しい食習慣です。毎日の食事を大切に、元気に過ごして欲しいと思います！

☆朝食を毎日しっかりとろう！



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけてまずは汁物（みそ汁やスープ、牛乳など）から始めてみましょう。

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう！



苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめて、思い切ってチャレンジしてみましょう

☆ときには自分で調理してみよう！



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげるなどお手伝いできるといいですね。

体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のはたらきについてです。

① 体をつくり、修復する！



体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

② 体を動かすエネルギーとなる！



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

③ 心を強くし、安定させる！



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもとは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。



骨の健康を考えよう!

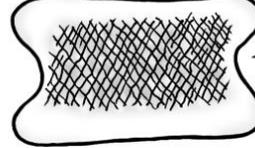


◆成長期に骨量を増やそう!◆

子どもの骨は大人の骨と違って、急激に成長し、体積も増えていくという特徴があります。また骨量（骨密度）は、子どもの頃から成人に向けて徐々に上昇していくものと思われがちですが、骨の体積が急に増加する成長期には骨の石灰化、いわゆる骨化が追いつかなくなり、一時的に骨密度が減る時期があることが知られています。骨密度の減少により、一時的ですが、**骨が弱くなる年頃がある**というわけです。

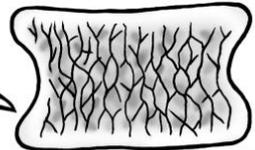
また「骨粗しょう症」という病気をご存じでしょうか。骨の成分のカルシウムなどが減少し、骨がスカスカになってしまう病気です。これは高齢者の病気とみられがちですが、じつはその第一歩は子ども時代から始まっています。成長期に十分に骨量を増やしておかないと、将来、この「骨粗しょう症」になるリスクを高めてしまうのです。

ギッシリ!



健康な人の骨

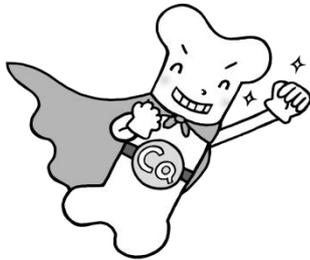
骨粗しょう症の人の骨



スカスカ!

◆上手にとろう、カルシウム!◆

日本人は、もう長い間カルシウムの摂取量が必要な量に達していません。学校給食のない休みの時期や、給食のない上の学校への進学で極端にカルシウムの摂取量が減ってしまう傾向も見られるそうです。カルシウムは一度にたくさんとっても吸収できる量が限られています。成長期には毎日の生活の中で気をつけ、牛乳・乳製品、小魚や海藻、カルシウムを多く含む小松菜などの野菜を食事やおやつに上手に取り入れながら、コツコツとっていく必要があるのです。



また健康な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンC、Dなども十分に摂取できるよう、栄養バランスのとれた食事にすることが大切です。さらに骨の成長を促すためには、適度な運動や日光浴を行うこと、そして成長ホルモンが分泌されて働くようになるために、夜更かしを避け、十分な睡眠をとることも大事です。



給食レシピ



今月は「スイートポテト」です♪



●材料（4人分）

- ・さつまいも…………… 250g（1個分）
- ・バター…………… 10g
- ・砂糖…………… 16g
- ・牛乳…………… 40g
- ・生クリーム…………… 4g
- ・卵…………… 10g
- ・アルミカップ……… 4つ

●作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、輪切りにして蒸す。（または茹でる。）
- ② 熱いうちにつぶして、バター・砂糖・牛乳・生クリームを加える。
- ③ アルミカップに②を入れて形を整える。
- ④ 上に溶き卵をぬって、オーブンで焼き色をつける。（190℃、12分）

よりなめらかな生地にする場合は、さつまいもをザルなどでこしてください!

