

加茂中 食育だより 5月

令和元年5月21日



加茂中学校 PTA 食育担当/学校保健委員

第1回弁当の日

5月12日(日)は第1回弁当の日でした。この時期は旬のものが豊富な時期ですが、生徒の皆さんはどんな工夫をしていたのでしょうか。

ただ弁当を持って来て食べるだけでなく、食事に関心を持ち、献立を考え食材を選び、調理や後片付けをすることに意味があり、自立への願いを込めた取り組みです。そとのぞいてみましょう。

野菜などを使って色を取り入れた事。すき間なくきれいにつめることを意識しました。それに弁当のふたを開けた時にきれいにつめてあって動いてなかったで良かったです。



見た目が良くなるように、彩りよくつめるようにしました。初めて作るメニューもあったので結構時間がかかってしまいました。

PTA保体部コーナー！！

暑さに負けない体づくりは朝食から！！

3年生保護者

今年も暑い夏がやってきます。

毎日を元気に過ごすためには一日の始まりである朝食をとり、体や脳を活発にしましょう。

脳が目覚めは主食で！

人間の脳は順調に働くためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのがブドウ糖です。ブドウ糖はパンやごはんなどの炭水化物を体内で分解して作られています。

脳の働きを活発にして学習効果を高めるために主食は必ず食べましょう。

体が目覚めは主菜で！

肉や魚、卵などを使う主菜に含まれるたんぱく質は血液や筋肉を作り、体温を上げ体の動きを活発にします。

睡眠中に下がった体温を上げて朝から昼まで活発に活動するために主菜を食べましょう。

胃腸が目覚めは副菜で！

野菜やきのこ、海藻類などを使った副菜に含まれる食物繊維は、胃腸の動きを活発にします。毎日の排便習慣のためにも、野菜たっぷりの副菜を食べましょう。

熱中症予防も汁物で！

汁物は、塩分や水分があることから熱中症予防にも効果的です。



春野菜を食べて健康に

2年生保護者

春は穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方で、体内のバランスが不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。そんな季節の体調管理に役立つ春野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で疲労回復にも効果的だそうです。

我が家でも、この時期は山菜(ふきのとう、わらび、竹の子、ふき)が食卓に並んでいます。アクや苦味なクセがあるため、子供はなかなか食べてくれないのが現状ですが。

旬の食べ物は、その時期に必要な栄養素が豊富でおいしいですし、食事に取り入れるだけでも季節感が味わえるので積極的に取り入れるようにすると良いと思います。

バランスよく旬の野菜から

2年生保護者

日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩したり疲れが出たりしやすい時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。私たちの食生活は、とても豊かになりいつでも、どこでも、食べ物があふれています。それは素晴らしいことなのですが、そのよさを活用できず朝食をとらなかったり、必要以上に夜食をとったりする不規則な食生活や、ファーストフードやインスタント食品に頼りすぎるにより、栄養のバランスがかたよっていることが問題となっています。

我が家では、ファーストフードやインスタント食品を極力さげ数年前より家庭菜園に取り組みトマト・キュウリ・なすなどを栽培し、昨年は、そら豆を植え現在さやが膨らんで収穫を楽しみにしています。子供達も旬の野菜を知ることができ、野菜本来の味を知ることができとても喜んで食べてくれます。

皆さんも、旬の食材を取り入れ味わってみてはいかがでしょうか。



お弁当と給食

3年生保護者

今年は新天皇のご即位に伴う異例の10連休だった。学校という子どもの「居場所」、そして「給食」というもののありがたみを、親としても改めて感じたゴールデンウィークだった。

雲南市には学校給食がある。当たり前のように感じるが、義務教育だからと言って、すべての中学校で給食が出される訳ではない。公立・民間の違いもあるので、一概には言えないが、毎日弁当持参の中学校も存在している。

学校給食を食べる加茂中学校の生徒たちは、弁当の日を通じ、作る事・食べる事・工夫することの大切さや、作ってくれる人への感謝を感じたと思う。あまり頻繁に弁当の日があっては親としては困るのだが(笑)、このことが一過性の出来事にならないためには、ある程度短いサイクルで続けることも必要なのだと思う。おそらく高校では毎日弁当の準備が必要になる。子どもが積極的にかかわってくれるかは、今にかかっているのかも。

さておき、市内3つの高校で、給食や弁当が、今と同じか少し高いくらいでオーダー出来たらどう思いますか？きっと市内進学率も高まることでしょうね。

部員の皆さん原稿お世話になりました。