

令和5年2月29日



# 加茂中 食育だより 2月

加茂中学校 PTA 保健体育部

## 第3回弁当の日

1月15日(月)は第3回弁当の日でした!

今回のテーマは、「健康に気をつけ、バランスのとれたおかずを入れよう」でした。テーマにそって各自が弁当の計画を練り、当日は少し早起きをしてお弁当を作りました。誰もが食のバランスを考えたおかずを入れていました。彩りよくおかずを入れることも上手になってきました。

3年生のみなさんにとっては、最後のお弁当の日でした。高校入学後は毎日がお弁当です。保護者さんに作ってもらっただけでなく、自分でもお弁当を作ってくださいね。

みなさん  
力作です

### お弁当コラージュ



夜におかずの仕込みを  
することで、朝、素早く  
作ることができました。

コメントより

## 旬の食材は健康にいいの？季節の食べ物を食べるメリットとは

保健体育部保護者

よく耳にする「旬の食材」とは、一体どんな食材をさすのでしょうか。また、食べ頃の食材を選ぶと、どのようなメリットがあるのでしょうか。季節に合った食べ物を食べるメリットや、冬に旬を迎えるおすすめの食材をご紹介します。ヘルシーで美味しい食事を楽しむために、ご紹介する内容をぜひ参考にしてみてください。

### ★食卓で季節を感じられる「旬の食材」

季節に関係なく、1年を通して多彩な食材が簡単に手に入る現代。しかし、それぞれの食材には、もっとも食べ頃となる“旬”があるのです。食べ頃を迎えた「旬の食材」を使って料理をすると、食卓で季節を感じられて、毎日の食事をさらに楽しめます。そんな旬の食材には、季節感を楽しめる以外にも、たくさんのメリットがあります。

### ★旬の食材を食べる3つのメリット

春夏秋冬、食卓で季節感を楽しめるのが魅力の「旬の食材」。そんな季節の食べ物には、健康や家計にもたくさんのメリットがあります。

- ・新鮮で美味しい 旬の食材は、ほかの季節と比べて香りや旨味が豊かに感じられ、美味しいのがメリットです。
- ・栄養価が高い 旬の食材は、ほかの季節と比べて栄養価が高いのがメリットです。
- ・価格が安い 旬の野菜は生産量が多く、ほかの季節よりも価格が安くなるのがメリットです。

## 「食事の大切さ」

保健体育部保護者

健康の三大要素、生活習慣の三本柱に「食事」、「運動」、「睡眠」があります。このどれか1つでも欠けると「元気で健康」な状態にはなりません。栄養士さんから聞いた「まごはやさしい」の話です。

バランスのいい食事の組み合わせ

「ま」まめ→タンパク質 「ご」ごま→抗酸化物質 「わ」わかめ→ミネラル

「や」やさい→ビタミンA・C、カルシウム 「さ」さかな→DHAやEPA

「し」しいたけ→食物繊維 「い」いも→ビタミンC

\*肉類、乳製品も適度に取り入れて、一度に全部は難しいので1週間程度で調整しながら食べてみてはどうでしょうか。

## 「手ばかり栄養法」

保健体育部保護者

バランスの良い食事をとる方法として、自分の手を使う方法があります。秤もカロリー計算も必要ありません！簡単なので是非やってみましょう。

- ★からだを構成するためのタンパク質・脂質を多く含む魚・肉・たまご・とうふは両手に乗る程度の量を一日でしっかり食べましょう。
- ★からだの働きをサポートするための、ビタミン・鉄分・食物繊維を多く含む野菜類は生の状態で両手をしっかりと開いた量の3杯分たっぷり食べましょう。
- ★健康維持や病気予防に効果のある栄養素を豊富に含むものも多い果物類は両手の人差し指と親指で輪っかを作りその中に入る程度、ほどほどに食べましょう。

## 食事はなぜ大切なのか？

保健体育部保護者

人の体は食べものからできています。安全な食品をバランス良く摂取することで、私たちは健康な心身を保つことができます。特に成長期にある子どもたちにとってどのような食品食べて育ってきたかは、大人になってからの健康に大きな影響を及ぼします。栄養バランスが整った食事を規則正しく摂ることで、集中力がアップし学習能力が高くなると言われています。そして、毎日の食事のなかで特に重要なのが朝食です。朝食を抜くと、午前中はエネルギーが不足した状態で活動しなければならなくなり、脳や筋肉を十分に働かせることができなくなってしまいます。朝食をきちんと食べることでエネルギーがしっかり補給され、脳と身体全体の能力を十分に発揮することができます。また、食事をしっかり噛むことにより脳が刺激され活性化しストレスも軽減されると言われています。毎日の食事を決まった時間に摂るようにして生活のリズムを整えましょう。