



加茂中 食育だより 12月

令和5年12月4日

加茂中学校 PTA 保健体育部

PTA 保体部コーナー

第2回弁当の日

11月20日(月)は第2回弁当の日でした!

今回のテーマは、「**地元の食材を知っておかずに入れよう**」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。お弁当づくりには、「お手軽コース」(おかずを1, 2品を自分で作る)と「完全手作りコース」(全品自分で作る)の2つのコースがありますが、「完全手作りコース」を選択する人も少しずつ増えてきました。3学期も弁当の日があります。お弁当作りをとおして、さらに「食」に対する興味が高まってくれることを期待しています。

食卓でのコミュニケーション

3年生保護者より

家族で会話しながら食べるのはとても大切なコミュニケーションの時間であり、親子の信頼度がアップして子供の心の安定や人間形成に役立っているとも言われています。

しかしながら、私も含めてですがスマートフォンを片手に食事をする癖がついてしまい、子供との大事な会話の機会を逃してしまっている家庭もあるかと思います。

コミュニケーションを図ることにより食事のマナーが身に付いたり、料理についての関心が高まりいろいろな栄養を取りやすくなったり、何よりも楽しく美味しく食べることができます。

家庭での食事の時間はスマートフォンを持たず、日常の出来事やおかずの味の感想を言い合うなど子供との大切な時間として過ごすよう心掛けていきたいです。

食生活で免疫力を高めよう

3年生保護者より

☆1日3食、バランスよく食べる!

栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまうため、これが一番の基本です。

☆腸内環境を整える!

腸管には免疫細胞の60~70%が集まっていると言われていたため、腸内環境を良くする事で免疫力を高めることができます。納豆やヨーグルトなどの発酵食品が効果的。

☆よく噛んで食べる!

唾液にはウイルスが口から体内に入るのを防ぐ働きがあります。よく噛んで食べることでしっかり唾液が分泌されるので、噛み応えのある食材を選んだり、食材を分厚く切るなどの工夫をしましょう。

食生活で免疫力を高めて、元気に過ごしましょう。

栄養バランスの重要性

3年生保護者より

食事は健康の基本です

栄養は人間の身体や心(神経)を作り、生体活動に欠かせません。食事を抜いたり、忙しさにまかせて食事を食べられなかったりすると、体や機能を持続するための栄養が不足し悪影響が出ます。カルシウム不足は骨の形成に、タンパク質不足は臓器、爪、髪などの形成に悪影響を及ぼします。

栄養が上手く行き渡らないので低血糖状態になりふらふらしてだるくなったり倒れたりします。

栄養のバランス悪化が体の不調、発達障害につながり、心・身体・頭の元気がなくなったり、病気になったりします。

1.炭水化物=身体と脳のガソリン(米やパンなどの穀物、果物、牛乳、豆、芋)

2.タンパク質=身体を作る栄養素(魚、脂身の少ない肉、卵、乳製品、豆)

3.脂質=脳の機能・ビタミンの運搬系(青魚、クルミ、オリーブオイル、アボカド)

4.ビタミン=身体の成長・心の健康(野菜、果物、豆、ナッツ、肉類)

5.ミネラル=呼吸・利用・蓄積(乳製品、海藻、果物、野菜、魚介類)

※筋肉、免疫、骨密度UPの為にバランスの取れた食生活を心掛けましょう!!

「好物弁当」

完全手作り弁当を作りました。味が濃くなりすぎないように頑張りました。残り物のカボチャを使って、「カボチャのグラタン」を作りました。

「地産地消弁当」

大学いも、玉子焼き、ほうれん草のナムルを自分で作りました。すき間が空かないようにぎりぎりまで詰められました。

「旬の野菜彩り弁当」

完全手作り弁当を作りました。旬の野菜をたくさん使っておかずを作りました!玉子焼きには明太子を入れて、巻きました。