



# 食育だより

下野市立南河内中学校 2月号

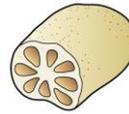
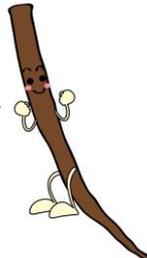
## ☆食物繊維をとろう！

体調を整えるには、腸内環境を改善することが大切です。日頃から病気に負けないからだのために、食物繊維をとれるといいですね。

食物繊維の働き	
<b>★ 便秘の予防と治療</b> 便の量を増やし、便秘を防ぐ。	<b>★ 肥満の予防</b> よくかむことで満腹感が出て、食べすぎを防ぎます。
<b>★ 生活習慣病の予防</b> 食べ物の中の脂肪の吸収をおさえます。また、糖の吸収がゆっくりになるので、食後の血糖値が上がるのをおさえます。	<b>★ 体内を整える</b> 体に有害な細菌や食品添加物などを、便として体外に出す。腸内を整え、免疫機能を上げる効果がある。

## どんなものに多いのでしょうか？

食物繊維の多い食品	1食あたりに含まれる食物繊維の量
ひじき 8g に 4.39g	ひじきと大豆の炒り煮に 4.66g
納豆 1パック (40g) に 3.84g	ポークビーンズに 4.29g
いんげん豆 20g に 3.95g	かんぴょうの味噌汁 4.17g
しらたき 100g に 3.62g	五目きんぴらに 3.27g
大豆 20g に 3.01g	



豆類や海藻、きのこ、それから、野菜を多く使った料理に多いです！

主食に含まれる食物繊維は、毎回の食事とれる重要な役割を果たします。  
 真っ白い精白米はおいしいですが、玄米を選ぶと4倍の繊維がとれます。パンも、精白された小麦粉の真っ白いパンよりも、胚芽やライ麦の入ったものの方が食物繊維多いので、時々食べられるといいですね。



精白米	0.33g (110g中)	食パン	1.17g (45g中)
麦入りご飯	0.59g (110g中)	ぶどうパン	1.49g (45g中)
玄米	1.39g (110g中)	ライ麦パン	2.34g (45g中)

## ☆楽しい食事の場を作ろう！

食事の時間はどんな話をしていますか？楽しい会話は、食事を一層おいしくし、とっってもリラックスできます。でも、「笑う」ということはそれだけではなく、体にもいい働きをするのを知っていますか？

病気の人でもストレスが貯まっている人も、笑うと症状が良くなることがあります。漫才などでたっぷり大笑いしたら、体が病気の免疫力が増えることがあります。色々な医者が、笑うことは副作用のない薬だと

その効能を認め、研究されています。

大阪の「元気で長生き研究所」の昇先生という人は、病気と免疫力を強くする方法として、

1. 心のそこから楽しく笑うこと。
2. 悲しいときは大粒のなみだを流しながら泣くこと。
3. ホットできる人に悩みを聞いてもらうこと（ホットラインをつくること）。



・・・などをいわれ、「笑う門には福きたる」をもじって「笑う顔には福きたる」と紹介されています。家に帰って、食事中に今日の面白い出来事を家族という一番の“ホットライン”にお話してみる機会をもってものいいかもしれません。そうすれば、「笑顔」が食事といっしょにはたらいて、元気な体をつくってくれるはずですよ。

笑う顔には福きたる



## ☆学校給食週間の取り組みについて

1月の学校給食週間では、給食委員による呼びかけや放送、学校だよりも紹介された「食に関する標語」作り、会食開始時間調べを実施しました。

会食開始時間の調べは、あいにく3年1組の学級閉鎖と2年生のスキー教室のため、全クラスが同じように調べられませんでした。しかし、日頃の会食時間チェックから総合的に判断すると、3年生全クラスと1年1組が早くできています。準備を早くして、会食時間を確保するためにこれからも給食当番には頑張ってもらいたいです。

1月24日の学校給食記念日の給食は栃木県献立でしたが、いちごはJAグループ栃木からの贈呈品でした。

とちぎのいちごのチラシともにおいしいとちおとめが届きました。

その他の色々な地域の給食も実施しました。



教室の呼びかけは、「姿勢について」「箸の持ち方」「食器の配膳位置」「給食当番の服装」「あいさつ」の5つを毎日給食時間に行いました。

放送ではクイズや標語の優秀賞の発表を行いました。この機会に給食について考える時間をもってもらえると嬉しいです。

