

# 食育だより

下野市立南河内中学校 平成 30 年度 9月号

## ☆成長に必要な食事について

バランスの良い食事の覚え方として「まごはやさしい」があります。日本に昔からある食材を食生活にとりいれると、健康的な身体作りに効果的です。日頃から少しずつ色々な食材を食べるように心がけましょう。

- ま……………豆類(タンパク質・マグネシウムなどが取りやすい。)
- ご……………ごま・ナッツ類(抗酸化作用に効果があります。)
- は(わ)……わかめ・海藻類(カルシウム・鉄分・ミネラルなどが取りやすい。)
- や……………野菜類(抗酸化作用、ビタミン・食物繊維など取りやすい。緑黄色野菜をしっかり摂ろう。)
- さ……………魚類(タンパク質・鉄分など。魚の種類によって色々な栄養素が取りやすい。)
- し……………しいたけ・きのこ類(ビタミン・食物繊維が取りやすい。低カロリー。)
- い……………芋類(炭水化物・ビタミン C・食物繊維などが取りやすい。)



お弁当を作る時にも、右のイラストのように彩り 5 色を考えるとバランスの良い食事を取りやすくなります。その食品ごとに栄養は違います。

例えば、ほうれん草のお浸し→にんじん・刻みのりなど混ぜる。ブロッコリーのみのサラダ→コーンやトマトなど混ぜる、など単品から、複数の食材を使うよう心がけてください。

野菜の価格が高い時期は、冷凍食品や乾物類をうまく利用してみてください。



## ☆ただ食べる朝食から、ためになる朝食へ

どんな朝食を食べていますか？食事内容は毎日の積み重ねが大切です。急に実行するのは大変なので、少しずつできることから始めてみましょう。

### ○朝食は 1 日の活動源

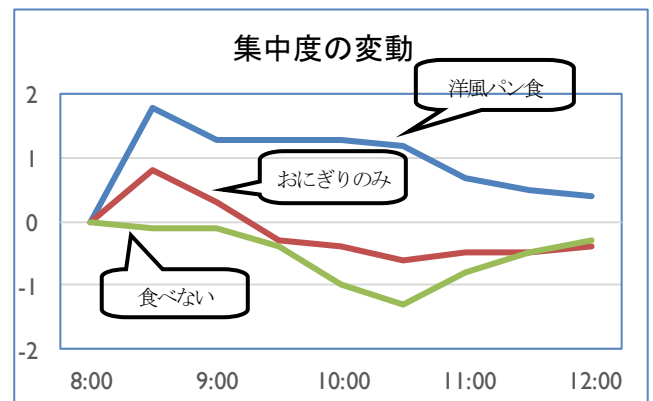
朝は時間がない、食欲がないなどといって「ご飯にふりかけだけ」「トーストだけ」になってしまうときがあります。朝食をバランスよく食べることは、勉強や体を動かすために重要です。この機会に見直してみましょう。

洋風パン食(食パン・ゆで卵・ハム・サラダ・ヨー

グルト)とおにぎりのみでは、集中力に差があるという調査結果があります。暗算などの計算力も上の図と同じように、「おにぎりのみ」は「洋風パン食」に比べ低いです。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。

まず、タンパク質をとみましょう。これは、肉や魚、卵、豆・豆製品などです。朝食ならハムエッグや焼き魚、納豆などがいいと思います。

集中できる  
↑  
集中できない

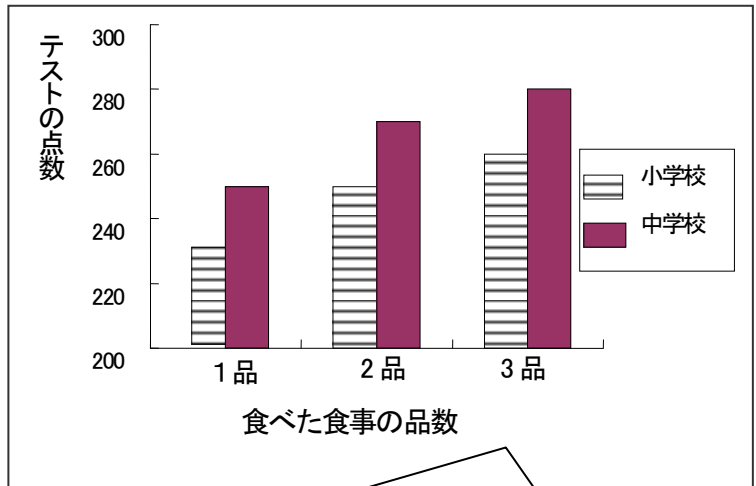


体調を整えるビタミンをしっかりとりましょう。ビタミンは主に野菜や果物に多く含まれています。サラダ・具だくさんの味噌汁や、野菜炒めなどがいいと思います。

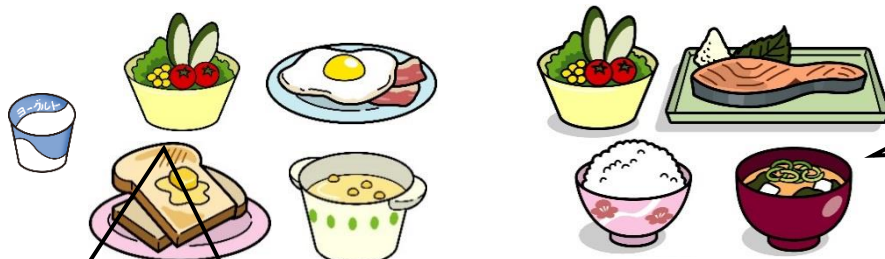
エネルギー源となる主食をとりましょう。主食はごはんやパン、麺類などですが、朝食にはご飯をお勧めします。牛乳・乳製品もとりましょう。カルシウムの補給には牛乳や乳製品が一番です。

そして、朝ご飯をおいしく食べるために、前の日の夜遅い時間に食べない、夕食だけをがっつり食べ過ぎないようにしましょう。

できるところから食生活習慣を見直してみしましょう。



300点満点のテストの結果です。バランスのいい朝ごはんを食べると脳が刺激されて、元気に動いてくれるから点数にも差が出ると言われています。さらに、よくかんで食べるとさらに効力アップ！この図は東海大学小澤教授の資料を参照しています。



主食・主菜・副菜のバランスを考えよう

今まで食べてなかった人は、サラダは、トマトなどの緑黄色野菜1つ、きゅうりやコーン、レタスなどのその他の野菜を1つから始めてみましょう。

煮物など前日に作っておいておくのも、一つの方法です。レンジで簡単にできるものもあるので、色々挑戦してみてください。

〇6月の食育だよりでは、しょう油バージョンの卵とじ汁を紹介しましたが、みそでもおいしいです。ほうれん草などの緑黄色野菜を入れるとバランスがよくなります。

<材料>1人分

- ・かんぴょう 6g
- ・ねぎ 15g
- ・ねぎ 15g
- ・鶏卵 20g
- ・にんじん 10g
- ・ほうれん草 10g
- ・だし汁 150cc
- ・みそ 10g

◆ かんぴょうの卵とじ汁 ◆

<作り方>

- ① かんぴょうを戻して1~2cmの長さに切る。
- ② ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- ③ だし汁でにんじん、かんぴょうの順に煮る。
- ④ みそで味をつける。
- ⑤ 溶き卵を流し入れる。
- ⑥ ほうれん草とねぎを入れて出来上がり。

料理のポイント

かんぴょうは、歯ごたえを残す程度に仕上げると食感が楽しめます。



<かんぴょうの上手な戻し方>

- ① 水洗いをし、塩でよくもむ。
- ② 塩を水で洗い流し、かんぴょうを軽くしぼって水分を切る。
- ③ たっぷりのお湯で好みの硬さにゆでる。