



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第4号（平成30年7月19日発行）

今月の目標：暑さに負けない身体をつくろう

夏休みが始まります。部活動や学習会、旅行など、それぞれ様々な予定があると思いますが、生活を今一度振り返り、健康的で有意義な夏休みにしましょう！2学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

暑い夏 に注意

夏バテとは…なんとなく体がだるかったり、食欲不振になったりする、夏に起こる体の不調のこと。

原因 体の冷え・自律神経バランスの乱れ・睡眠不足・食生活の乱れ



夏は暑さをしのぐために冷たいものばかりを食べてしまったり、麺類やアイスなど偏った食事をしてしまうことがあります。そうすると、体が冷え、胃腸機能が低下してしまいます。免疫力が下がり、夏バテや夏風邪の原因になってしまうのでしっかりとバランスの取れた食事がとれるようにしましょう。夏にとりたい栄養素について紹介します。

クエン酸



疲労の原因といわれる乳酸の生成を抑える働きがある。体内にないので、こまめな摂取がおすすめ。

<多く含む食材>

酢、梅干し、かんきつ類など

アリシン



消化液の分泌を促し、胃腸の働きを活性化させるため、食欲増進や消化吸収を高める効果が期待できる。

<多く含む食材>

玉ねぎ・にんにく・にらなど

ビタミンB₁



糖質の代謝を助け、エネルギーを素早く体に届け、疲労回復が期待できる。

<多く含む食材>

豚肉・大豆・うなぎ・玄米など



食生活を整えて、夏休みを健康に過ごそう！



食べ物クイズ

問1 アイスクリームが一番最初に作られた国はどこでしょう。

- ①フランス ②イタリア ③アメリカ

問2 アンニンドウフは、中華料理のデザートとして親しまれています。さて、アンニンとは何でしょう。

- ①杏子の種 ②トウモロコシの粉 ③白いいんげん豆

問3 次の花は夏野菜の花です。①～③の夏野菜の名前を答えましょう。



①



②



③



答えは裏に書いてあります。

食べ物クイズ【答え】



問1 ②

昔から乳製品を雪や氷で冷やして食べる習慣はありましたが、16世紀に入るとイタリアで水に薬品を溶かして冷やす技術が発見されました。アイスクリームは16世紀半ばごろに、そのイタリアで考えられたものです。凍っているのにやわらかい秘密は中に入っている空気です。ソフトクリームは低温で常にかきまぜているため、さらにやわらかくなります。



問2 ①

杏子の種のことを中国では、アンニンといいます。杏仁豆腐は、甘い杏子の粉と牛乳と寒天を豆腐状にしたものです。手に入りにくい時は、牛乳とアーモンドエッセンスを少し加えて、寒天を固めて作ります。食べやすい形に切り分け、缶詰の果物やフレッシュフルーツを飾ります。中国では、お料理の最後のデザートとして食べられます。



問3 ①なす ②トマト ③きゅうり

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素が含まれています。夏野菜には水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。夏野菜は生で食べられるものが多く、不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。でも、食べすぎるとかえって体を冷やしてしまうので気を付けましょう。

食べ物クイズ <http://www.oskz.com/quiz/quiz2012/top.html>

2年生 移動教室 調理実習

移動教室では夕食・朝食づくりとして生徒たちでメニューを考えました。当日は、料理の担当者を中心に、班で協力して料理を作ることができました。調理実習では味つけをレシピ通り行いますが、家庭にもそれぞれの味があると思います。自分の家庭でも、移動教室のレシピを参考に家庭の味で調理してみてください。



メニュー 夕食…餃子、ツナサラダ、ワンタンスープ

朝食…フレンチトースト、ベーコンエッグ、ポテトサラダ



1年生と3年生でレシピが欲しい人は山口先生まで声を掛けてください。

交流給食

7月9日に学級委員会主催の交流給食を行いました。グループでの話のネタとして、学級委員が漢字クイズや単語クイズを用意しました。クイズの効果もあり、各グループでの話も盛り上がっていました。

食事の場面は、会話のチャンスです。何気ない話を給食や家庭でもしてみてください。



【漢字クイズの一例】 次の読み方は何でしょう。

①馬大頭 ②鳳梨 ③甘蔗

【正解】①おにやんま ②ばいナップる ③ばなな