



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5号（平成30年9月19日発行）

今月の目標：バランスのよい食事をしよう

2学期が始まり約3週間がたちました。日々の生活でバランスのとれた食事はとれていますか？これから、記録会や運動会と行事が続きます。主食・主菜・副菜を考えた献立づくりをして、食事の面からも身体の調子を整え、ベストな状態で臨めるようにしていきましょう。今回は、スポーツをする上でのバランスのとれた食事について紹介します。

スポーツ時のバランスのとれた食事

【給食を例に見てみましょう】



主菜

しっかりした体をつくる材料になります。適量をとるようにしましょう。

主食

エネルギーのもとになります。ご飯を中心に毎食しっかり食べましょう。



副菜

よいコンディションで練習できる体をつくりまします。毎食食べましょう。

牛乳・乳製品

身体や骨をつくりまします。毎日欠かさずとりまします。

果物

コンディションを整えるビタミンが取れます。毎日忘れずにとりまします。

食事は朝・昼・晩でバランスよく栄養素がとれるようにしまししょう！

参考：親子で一緒に使おう！ 食事バランスガイド http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/pdf/oyako_all.pdf

食べ物クイズ

問1 9月24日にお月見があります。秋の収穫を祝う収穫祭からお月見が始まりました。満月のお月様にお供えするのはだんごとススキがよく知られていますが、昔はお月見のとき、だんごではなく、何をお供えしていたでしょう。

- ①じゃがいも ②さといも ③たまご

問2 お寿司やお刺身などで人気のマグロは、昔は腐りやすいため、あまり珍重されない魚でした。多くの人がマグロを食べるようになったのはいつ頃からでしょう。

- ①江戸時代 ②明治時代 ③昭和30年頃

問3 A～Dの食べものはどの部分を食べているでしょうか。

- ①葉 ②茎 ③根 ④花たく(花卉・めしべなどをつける土台部分が変化したもの)



A：じゃがいも



B：さつまいも



C：いちご



D：きゃべつ

答えは裏に書いてあります。



食べ物クイズ【答え】

問1 ②

お月見は中国で始まり、平安時代に伝わってきたとされています。その後、日本中に広がって、作物の収穫時期である秋に、無事に農作物を収穫できたことへの感謝を込めて、だんごやさといも、くり、かき、すすきなどをお供えするようになりました。だんごは月に似せてつくったもの、すすきは稲穂に似ていることからお米の豊作を祈って供えられました。

問2 ①

マグロは縄文時代から食べられていたそうですが、腐りやすいため高級魚として扱われていませんでした。江戸時代、豊漁のときに腐らないように赤身をしょうゆ漬けにし、すしネタにしたのがきっかけで食べられるようになったとされています。現在もっとも珍重されるトロの部分は、冷凍技術が発達する1960年代までは加工用として使われていました。

問3 A：じゃがいも→茎 B：さつまいも→根 C：いちご→花たく D：きゃべつ→葉

じゃがいもは茎の部分が肥大したものの、さつまいもは根っこの部分です。いちごの赤い部分はいかにも果肉のような存在感ですが、実は「花たく」と言って、花びらやおしべ・めしべのクッションとなる部分です。そして、小さなつぼみの中に「実」があるのです。

食べ物クイズ <http://www.oskz.com/quiz/quiz2012/top.html>
supported by すくすくのっほくん <https://mamaoia.jp/info/2015/0902>

食育掲示板

食育掲示板を皆さん見えていますか？食に関する情報がたくさんあります。ぜひ、足を止めて見てくださいね。食育掲示板で掲示しているものについて紹介します。

①食育標語

夏休みの宿題で3月と4月の食育標語を考えました。それぞれが書いた作品が食育掲示板に掲示してあります。来年の食育カレンダーにはどの作品が選ばれるでしょうか。皆さんの作品をご覧ください。



②食べ物クイズ

皆さんは、食べ物についてどれくらい知っていますか？クイズ形式で食べ物に関する知識を深めていきましょう。



③今日の献立

毎日の献立のエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量を掲示しています。皆さんは自分がどれくらいの栄養素を摂取しているか知っていますか？中学生の一日の摂取量の目安として、下の表があります。給食の食事摂取量も参考にして、毎日の食生活について考えてみましょう。

今日の献立		中学生の摂取量の目安 (1日あたり)	
エネルギー	772 kcal	2600 kcal	2400 kcal
たんぱく質	29.8 g	60g	55g
脂質	24.1 g	70g	60g
食塩相当量	2.9 g	8g	7g

	中学生一日の摂取量の目安	
	男性	女性
エネルギー	2600 kcal	2400 kcal
たんぱく質	60g	55g
脂質	70g	60g
食塩相当量	8g	7g

塩分摂取量について

日本は塩分摂取が多い国と言われています。塩分が高い食事を続けると様々な病気のリスクが高まります。どうしたら減らすことができるでしょうか…。自分の食生活はどうですか？

日本人一人当たりの塩分摂取量

男性 11.1g 女性 9.4g

厚生労働省の目標値

男性 8g 女性 7g