

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭



体育大会が無事に終わり、秋本番の季節になってきましたね。振り返ると、あと3ヶ月ほどで2021年が終わります。1日、1週間、1ヶ月と月日が経つのが(個人的に)早く感じ、少し寂しい気持ちになっています。

食欲の秋到来！

五感で秋を味わいましょう

私達は、五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)を駆使して、食事をします。味が一番重要な項目と思われがちですが、見た目や食べる時の雰囲気も食事の美味しさに直結します。ぜひ五感全てで秋を味わってほしいと思います。



秋の味覚を楽しみましょう

『秋』は、魚などの動物は、越冬や産卵に備えて栄養を蓄える時期の為、太って脂が乗っていることが多いです。また、多くの作物が収穫の時期を迎えます。甘味や旨味が増え、彩りが綺麗な事も、秋に旬を迎える食材の特徴です。



10月10日は目の愛護 DAY

10月10日は「目の愛護 Day」です。由来は10/10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。目は外からの情報を得る為の大切な器官です。疲労を溜めないように目を労る生活を送りましょう。



目に良い栄養素・食べ物
具体的にはどんな食べ物がある？

ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリーなど

ビタミンB群

ぶた肉、たまご、にんにく、レバーなど

ビタミンC

赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリーなど

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

DHA

いわし、さば、まぐろなどの青身魚

目に優しい生活を送りましょう
いつまでも健康な目を手に入れるためには？

メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに

ゲームやスマホの見すぎに注意

たまには遠くの景色を眺めてリラックス

目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

時々目を動かす運動をしてみよう

1日の食事の適量ってどれくらい？

中学生の今の時期は身体も心が著しく成長し、生活リズムが大きく変化する時期でもあります。この時期を元気に過ごすためには、食事は、どのくらいの量を食べ、またどのような点に注意すればいいのでしょうか？



食事の際にぜひ意識してほしい事が5つの料理グループをそろえた食べ方です。5つの料理グループとは、「**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**」を指します。このコマの形のイラストをどこかで見かけたことはありませんか？ これは、2005年に発表された「**食事バランスガイド**」です。この食事バランスガイドは5つの料理グループから構成されており、1日に何をどれくらい食べたらよいかをコマの形を用いて示しています。5つの料理グループのどれかが足りないと、コマはバランスを保てず倒れてしまいます。

【朝食】しっかり食べてエネルギー補給！一日の良いスタートを切りましょう！

食パン 2枚
野菜ソテー・付け合わせ
目玉焼き 1枚
チーズ 1個

【昼食】給食をバランスの良い食事のお手本にしましょう！

ご飯 茶碗1杯
みそ汁・酢の物
魚の塩焼き 1匹
牛乳 200ml
みかん 1個

【夕食】1日の食事でも不足している食品をしっかりカバーしましょう！

ご飯 茶碗1杯
ひじきの煮物
肉じゃが
ヨーグルト
りんご 1/4個

寝ている間も脳のエネルギー源であるブドウ糖は消費されるため、朝食を食べないとブドウ糖は不足し、集中力が低下します。朝食でブドウ糖をしっかり補給し、頭も身体もすっきり目覚めさせましょう！

成長期に重要となるカルシウムは、牛乳コップ1杯で1日の必要量の約1/3を摂ることができます。また、魚介類やきのこに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収率を高めてくれます。

夕食では、朝食・昼食で食べ切れなかった食品をできるだけ補いましょう。ヨーグルトやひじきを取り入れることで、カルシウムを補うことができます。主食もきちんと取ることでバランスが整いますね。

朝食から夕食にかけて、コマに示された食品数が満たされていくのが分かりますね。このように、5つの料理グループを組み合わせることで、1日に必要なエネルギー量を確保しながら、様々な栄養素をバランスよく摂ることができます。

自分の適量は自分の両手で簡単にわかる

毎日の食事での栄養バランス、何をどれくらい食べればいいのかわからないという人も多いのではないですか？ そんな時にオススメなのが、「**手ばかり**」です！ 手ばかりとは、文字通り手で食材をはかること。手のひらの大きさは体格に比例していて、その人にあった量の目安となります。

主食
1食につき両手にのる量を選びましょう。

主菜
1食に手の平にのる程度、毎食できれば違う食材からとりましょう。

副菜
1食で両手1杯分、色んな種類を合わせましょう。

ご飯
パン
麺類

肉
豆腐
卵
魚

緑黄色野菜
淡色野菜
きのこ類

果物
こぶし1個分です。

お菓子
お菓子は200kcal以内で、1日に片手におさまる量が目安です。

りんご
フリン
クッキー
チョコ
どら焼き
せんべい
あんぱん

手軽に自分の必要な食事量が把握できます。食事は自分の体格にあった量を摂取しましょう。