



いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



夏は食欲が落ちたり、体がだるい、といった症状が表れてきますよね。こんな時は夏野菜がおすすめ！夏野菜は、日差しを浴びて、ビタミン類やミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。また、夏野菜は水分を多く含み、野菜の摂取で水分補給もできますよ。

食中毒に注意しましょう。

この蒸し暑い夏場は、湿気が多く、菌やウイルスの増殖に適しており、食中毒が増える季節です。食中毒は、重症化するリスクもあるので、日頃から食中毒予防をしましょう。

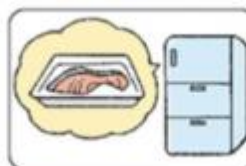
★食中毒予防の為の3原則★

付けない



手には雑菌がたくさん付いています。石鹸でしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

こんな時は手をきちんと洗おう！



初夏に美味しい食材を給食で使用しました！

給食では、旬を意識した食材を使用しています。この6月も、初夏に美味しい食材をたくさん使用しました。一部紹介したいと思います。



6月28日



かつおのガーリック揚げ

冬瓜のスープ

どちらもこの時期に美味しい食材です。

6月18日



新生姜ご飯

先端が赤い大きな新生姜が入りました。

とても良い香りのする炊き込みご飯でした。

6月14日



きゅうりのピリ辛炒め

きゅうりもこれから美味しくなる野菜です。

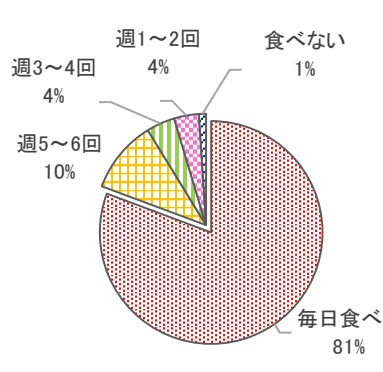
この日は豆板醤でピリ辛な味付けで提供しました。

朝ご飯を毎日食べていますか？

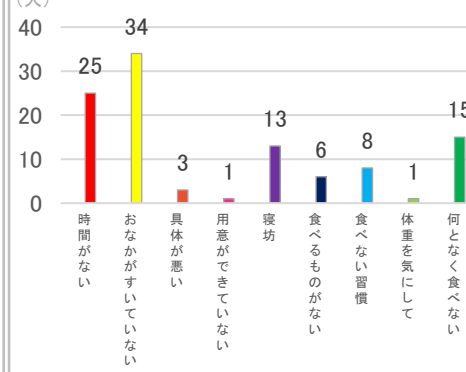
みなさんは毎日朝食を食べていますか？
4月の給食ガイダンスで、全学年に実施した食生活アンケートでは、中学生の約2割の人が朝食を毎日食べていない事が分かりました。

食べない理由の中には、時間がない、お腹がすいていないという意見が多く見受けられました。朝ごはんを食べるメリットはどんな事があるでしょう？

週に何回朝ご飯を食べていますか？



朝ご飯を食べない理由は？



ポイントは「ブドウ糖と体温」！

よく朝ご飯を食べると、脳や体のスイッチが入ると言われます。メカニズムを説明するところです。

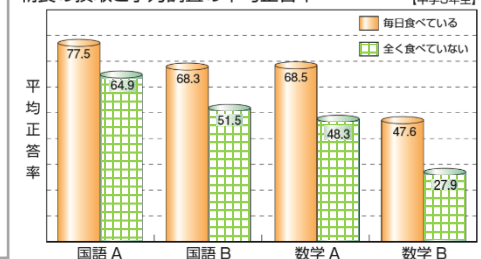
脳のスイッチ

朝ご飯を食べると、脳にエネルギーがチャージされます。実は、脳はとてもわがままな臓器で、一日の摂取エネルギーの20%も使うのに、そのエネルギーはブドウ糖しか栄養源にしません。という事は、脳のスイッチを入れるには、ブドウ糖からできる炭水化物を摂取しないとけません。

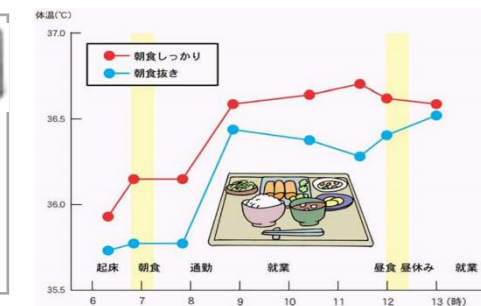
体のスイッチ

朝ご飯を食べる事で、体温が上昇し、血流がよくなります。また、よく噛む事で胃腸が刺激され、結果的に体が目を覚まします。体温が上がると、代謝がよくなり、一日元気に過ごすという事につながっていきます。その為、朝にどれだけ体温を上げられるかがポイントになります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率



実際に朝ご飯を摂っている人といない人の点数を比較すると、明らかな差が見られます。脳へのブドウ糖の補給の有無で、学力にまで差が出ていますね。



この図からも分かるように、朝ご飯を食べる事によって、午前中の体温が上昇した状態を維持できている事がわかります。

食べ物からでも体温は上げられる

食事をした後に、体がポカポカした事はありますか？それは食べ物を摂取する時に内臓が動き、消化や吸収の際にエネルギーが消費されたからです。

熱を1番産生できる栄養素は？

実は、食事から産生される熱は、栄養素によって変わってきます。同じエネルギーを摂取したとして、その内熱へ産生できる割合は、



と、タンパク質が圧倒的に熱に産生できる割合が大きいです。体を作る元でもあり、体温も上げてくれるタンパク質。ぜひ、朝ごはんでも摂取してほしい栄養素です。

できる事からはじめよう

朝ご飯を食べる習慣がない人は、まず少しでも早く起きてご飯を食べる習慣をつけましょう。朝ご飯の献立のバリエーションは、だんだん Step Up していけるといいですね。

Step1	Step2	Step3	Step4
温かい飲み物を飲もう	主食を食べよう	タンパク質をプラス	野菜・果物をプラス
まず、水分補給をしましょう。腸の活動が活発になります。また体を温めて体温UP。	ご飯やパンの炭水化物は脳のエネルギー源になります。よく噛んで食べるとより効果UP。	タンパク質は、熱を生み出す栄養素です。体温が上がる事で体の活動力をUP。	ビタミンやミネラルは、体の働きを整える重要な栄養素です。栄養バランスもよくなります。