

食育だより 9月

ひたちなか市立美乃浜学園
発行：令和6年9月2日



夏休みが明け、9月が始まりました。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝・夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高めるために、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べて栄養をとり、「早寝・早起き」をして生活リズムを整えて休養をとり、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標

生活のリズムを整えよう



美乃浜学園の子供たち

朝食 食べている？ (6月食生活調査結果より)

前期課程 95.2% ※市内小学校平均【91.1%】

後期課程 87.5% ※市内中学校平均【86.6%】

本校では市内平均よりは朝食摂取割合は高いですが、傾向として、6年生より上の学年になるにつれて、欠食の割合が高いです。さらに、全国的な傾向として、高校生や20~30歳代になると、食生活の自由度が高まり、更に欠食者が増加していきます。今のうちに朝食をとる習慣を付けておきましょう。

本校の朝食欠食者のうち、欠食理由は「時間がない」が全体の約60%と最も高く、「食欲がない」が前期課程約30%・後期課程60%でした。一般的に、時間がない=起床時間が遅いから、食欲がない=就寝時間が遅いからと考えられています。よって、早寝・早起きなど、望ましい生活リズムが身に付いていないことが原因ではないかと思われます。



朝食摂食で生活リズムが整う!?

規則正しい食事は、生体リズムを整える大切な要素です。

朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。逆に、欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、からだのだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

また、私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、朝日を浴び、朝食をとると、体内時計によく、一日の生活リズムが自然と整います。



どんな朝食がいいの?

朝食を全く食べなかったり、時間がなく軽食だけですませたりしていませんか? 何かと忙しい朝ですが、前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんや冷凍食品を温めて使ったり、パンや野菜ジュースを買い置きしたり、効率よく準備できる工夫をしましょう。さらにステップアップで、おにぎりやパンだけの摂取や、お菓子を食事代わりにすることは注意が必要です。主菜・副菜のおかずを組み合わせるとれた朝食を食べていきましょう。



朝食欠食は病気になりやすい!?

朝食欠食により1日2食の場合は、朝に低血糖の状態が長く続くため、血糖値を下げないように働くホルモンが多く分泌します。その状態で昼食をとると、普段の食事量でもいつも以上に血糖値が上がりやすく、高血糖になります。血糖値の急変動が続くと身体への負担が大きくなり、今は健康でもいずれ肥満や糖尿病などになりやすいです。

ちなみに、お相撲さんは体重を増やすために、朝食は食べず1日2食(昼食・夕食のみ)で稽古をしています。しかし、私たちはお相撲さんとは異なるので、一般的な生活をしている限りは、1日2食は望ましいとは言えないでしょう。



夏休み 親子食育ワークショップを開催



8月10日(土)、第8回食育ワークショップ(主催:認定NPO法人21世紀構想研究会・全国学校給食甲子園事務局)が開催され、「第16回大会優勝校・夏の大人気給食アレンジメニューを作ろう」をテーマに、対面・オンラインのハイブリッドで親子調理実習を行いました。講師は本校の栄養教諭が担当しました。本校の調理室(家庭科)をメイン会場に、東京・渋谷の事務局スタジオと全国各地(東京、神奈川、大阪)から小中学生の親子7組15名が参加してオンラインで結びました。本校からも、2年から9年生までの希望する児童生徒と保護者4組が参加しました。詳細は事務局HPに掲載されています。こちら <https://x.gd/fifBu> をクリックしてご覧ください。



～MENU～
 ・干し芋入りカレーライス
 ・フルーツ白玉ヨーグルト

親子で白玉をこねて茹でたり、食材を切って型抜いたり楽しく調理をして味わいました。参加者からは「親子でいい機会になった」「普段あまり料理をしないのでよかった」「苦手な野菜を少し食べられた」「また参加したい」などの声がありました。

茨城県 つくろう料理コンテスト 2名が入賞



今年度も、茨城県の食育推進事業「つくろう料理コンテスト」に5～9年生が家庭科の学習で応募しました。また、1～4年生も単品料理としてご家庭から応募がありました。このコンテストは、「地元の食材を使って、休日に家族と一緒に食べたい朝食のメニューを考えて作る」という内容です。できあがった作品は、どれも地元の食材をたくさん使った、彩りよくおいしそうなものばかりでした。保護者の皆様には、食材の買い出しから調理補助などご協力いただき、ありがとうございました。今年度は県内の小中学生・高校生から3,337点の応募があり、県教育研修センターでの1次審査(書類)、中川調理技術専門学校での2次審査(調理実技)がありました。本校からは、5年1組の根本 愛莉さんと7年1組の薄井 美結さんの2名が、見事「優良賞」を受賞しました。

入賞作品ギャラリー



※レシピは後日掲載しますので、ご家庭でもぜひお試しください。

7年1組 薄井 美結さん

茨城の食材で暑い夏も乗り切ろう!!

- 主食 色とりどりの夏野菜混ぜご飯
- 主菜 疲労回復効果満載炒め
- 副菜 3種のキノコとシャキシャキレンコンのキンピラ



オリーブオイルで炒めた鶏ひき肉と、コーン・トマト・青ネギ・ごはんを合わせて塩こしょうで味付けした混ぜ込みご飯がおいしそうです。

5年1組 根本 愛莉さん

元気もりもり朝ごはん

- 主食 小松菜シャキシャキ! しらすおにぎり
- 主菜 ニラとトマトの卵炒め
- 副菜 彩り鮮やかサラダ
- 汁物 きのことスープ
- デザート いちごづくしヨーグルト



ごま油で炒めた小松菜・しらすぼし・ごまに、しょうゆ・みりん味付けして握ったおにぎりが工夫されています。