食育だより～第3号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年５月１９日（金）発行

だいぶ日が延びてきて、夏の陽気を感じる瞬間が増えてきました。しかし、まだ朝夕と日中の気温差が大きく、体が疲れやすい時期です。体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

さて、３年生の修学旅行も終わり、総体に向けての練習が本格化してくるころかなと思います。先日１１日には陸上の東茨城地区大会があり、選手たちは素晴らしい結果を残してきてくれました。それに続き、ほかの部も満足のいく大会となるよう、日々の練習はもちろん、食事にも工夫をしてみてください！持っているパワーをぐぐっと引き出してくれますよ。

また、中間テストが終わると、１年生の部活時間も２・３年生と同じになります。しっかりと食事をとり、勉強も部活もがんばれて、成長に必要な栄養素もきちんととれるようにしたいですね。

～部活もがんばれる体づくり～

みなさんは今、成長期真っただ中です。体を成長させるには、エネルギーと栄養素が必要不可欠です。しかし、成長するよりも先に「**生きること**」が、当たり前ですが優先されます。そのため、生きていく分と活動した分と、さらに成長するために必要な分のエネルギーと栄養素をとることを意識しましょう。

また、練習中のパフォーマンスを維持し、練習の効果を高めるためには、水分のとり方も工夫する必要があります。

☆1日3食、バランスよく食べる☆

成長期のみなさんは、１日に必要なエネルギー量も栄養素量も多く設定されています。食事を欠食してしまうと、１日に必要なエネルギー量や栄養素量を網羅することが難しくなってしまいます。また、好き嫌いをしてしまってもとれる栄養素に偏りができてしまうので、**苦手な物にもチャレンジ**し、**いろいろな食材から栄養素を**とることを心がけましょう。

☆必要に応じて補食も☆

運動をすると、消費エネルギー量が増えると同時に筋肉が壊れます。**運動後いかに早く食事**をとり、筋肉の修復を始めるかが重要になってきます。運動後、食事までの時間が空いてしまう場合には、補食をとるようにしましょう。

☆こまめに水分補給☆

「のどが渇いたなあ」と感じた時には、もうすでに体から２％の水分が失われています。「たった２％？」と感じるかもしれませんが、２％の水分が失われただけで、**運動機能の低下**が起きてきます。つまり、のどの渇きを感じる前に水分を補給しておかないと、パフォーマンスが低下し、練習の効果も低下してきてしまうわけです。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする習慣を付けましょう！

運動部を中心に話をしてしまいましたが、何かをがんばりたいときには、食事もしっかりととることが大切です。望ましい食習慣を身に付けて、がんばりたいことをがんばれる体をつくりましょう！

５月３０日は「ご(５)み(３)ゼロ(０)の日」

ご（５）み（３）ゼロ（０）の語呂合わせから、５月３０日は「ごみゼロの日」に制定されています。
私たちは生きていく中で、様々なごみを出しています。しかしその中には、減らせるものやリサイクルできるものもたくさんあります。食育だよりでは、「食」の面から考えてみましょう。

食べ残し、過剰廃棄、食べる前に腐らせてしまった食材…がごみ（＝食品ロス）となり、ごみを処理するために環境にたくさんの負荷をかけています。令和２年度の調査によると、日本の食品ロスは、**522万トン**にもなり、そのうち**家庭からは、247万トン**の食べられるはずだった食べ物が捨てられてしまっている現状があります。国民一人あたりに換算すると、「**卵約２個分**（１１３ｇ）」の食べ物が、**毎日**捨てられています。私たちにできること、少しずつしていきたいですね。

食べる分だけ買う！ 「安いから」「いつか食べるだろう」と買いすぎて、冷蔵庫や食品棚で期限を迎えてしまっている食品はありませんか？食べられるはずの食品が、手を付けられることなく捨てられてしまうのは、「もったいない」ですよね。	**すぐ食べるときは、手前から！** 食品には、「消費期限」や「賞味期限」が設けられています。期限が切れてしまうと、売れなくなってしまい、食品ロスにつながります。 すぐ食べるときには、期限の近いものを買うために、**手前から商品を**取りましょう。
食べ残しを減らす！ 食べ残している食事たちも、本来であれば食べられるはずの食品です。給食の食缶に、食べ物がたくさん残っていませんか？みなさんがもう一口食べてみるだけで、食べ残しはぐんと減りますよ。	**食品ロス削減レシピに挑戦！** 普段はそのまま捨ててしまっている野菜の皮やヘタなども、工夫をすればおいしく食べられちゃいます！下に載せた「食品ロス削減レシピ」にぜひ挑戦してみてください。

＜ヘタと種がポイント！ピーマンの肉詰め＞

〇材料〇（２人分）

- ピーマン　３個
- ひき肉　８０ｇ
- たまねぎ　１/２個
- 塩こしょう　少々
- 酒　大さじ２
- サラダ油　大さじ１

種のおかげで、お肉が外れにくくなり、作りやすい◎！そして、栄養素をまるごととれるいいことづくし！！

① ピーマンをよく洗い、半分に切る。
② たまねぎをみじん切りにし、ひき肉と調味料と一緒によく練る。
③ ピーマンの空洞に②を詰めていく。種の周りにもしっかりと詰める。
④ 熱したフライパンに油をしき、焼いていく。
⑤ しょうゆやケチャップなどでお好みに味付！

ツクッテミテネ！

＜皮がおいしい！きんぴら＞

〇材料〇（２人分）

- 大根　６０ｇ
- にんじん　２０ｇ
- ごま油　小さじ２
- しょうゆ　小さじ１
- 砂糖　ひとつまみ
- 白炒りごま　小さじ２

① 大根・にんじんをよく洗い、皮ごと５ｃｍ程度の千切りにする。剥いた皮だけでも〇！
② 熱したフライパンにごま油を入れ、さっと炒めていく。
③ 砂糖を加え、全体になじんだら、さらにしょうゆを加え、ごまを入れて仕上げる。