9月 September 食育だより

９月の給食目標
「生活のリズムを整えよう」
令和３年９月１３日発行
小美玉市立小川南中学校

生活リズムを整えよう！

夏休みが明けてからも，分散登校やオンライン授業のため，普段の学校生活とは違った生活が続いています。食生活を中心とする生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか。また，登下校や部活がないことで，運動不足になっていませんか。生活リズムの乱れや運動不足が続くと，疲れやすくなったり，だるくなったりと，体に不調が出やすくなります。

「早寝・早起き・朝ごはん」＋「適度な運動」で生活リズムを整え，健康に過ごしましょう。

生活リズムを整えるポイント

早寝･早起き
寝る前は，テレビやスマートフォンの電源は OFF に。

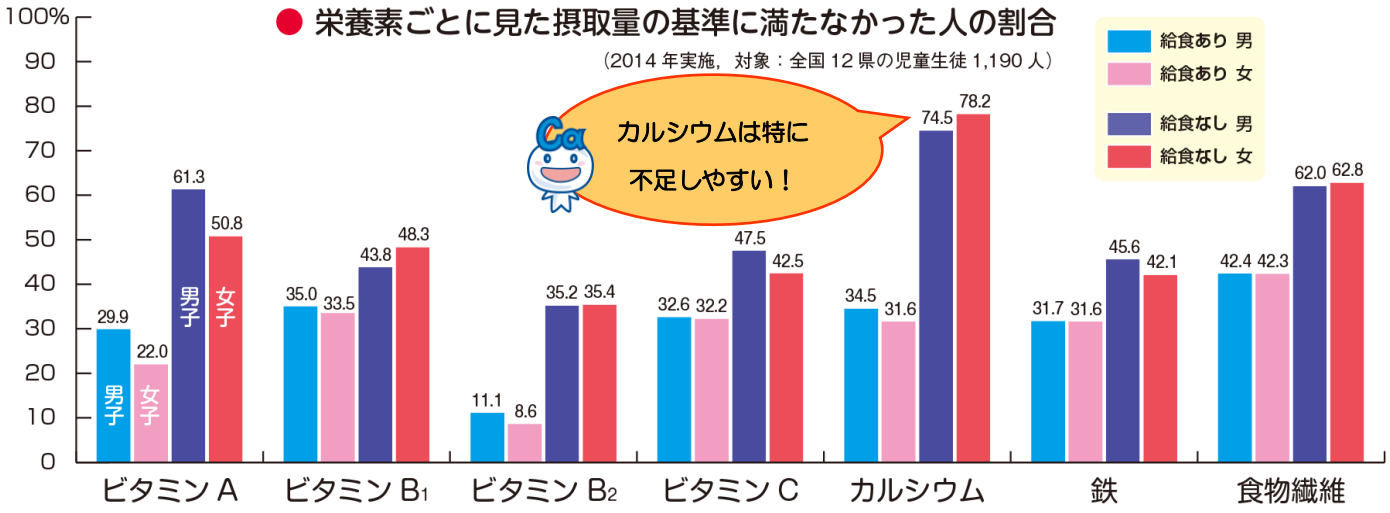
朝日を浴びる
朝日を浴びて，体内時計をリセットしましょう！

朝ごはんを食べる
朝ごはんを食べて，エネルギーを補給しましょう。

適度な運動
意識してストレッチなどを取り入れ，リフレッシュ！

給食のない日に不足しがちな栄養素

給食のない日が続いていますが，給食がない日とある日では，栄養摂取量に差があるという調査結果があることを知っていますか？学校給食は，児童生徒の健康を支えるために摂取基準が設けられており，また，バランスよく食材がとれるように考えて作られています。下のグラフは，学校給食のある日とない日の栄養摂取量の調査結果です。このグラフは，基準量に満たない人の割合を示したグラフですが，給食がない日のほうが，ある日に比べ，基準量に満たない人が多い結果となっています。特に，カルシウム，食物繊維は不足しやすい傾向があります。



（令和３年２月　文部科学省学校給食摂取基準の策定について（報告）より）

カルシウムをとって丈夫な骨作り

給食がない日に不足しがちな「カルシウム」ですが，成長期のみなさんにとって大切な栄養素の一つです。中学生の時期は，大人になってからもずっと元気でいるための“体の土台”を作っている最中なので，特に食事に気をつける必要があります。みなさんが食べたものは，日々の活動のエネルギーや成長するための素材になったり，体の機能を維持するために使われたりします。

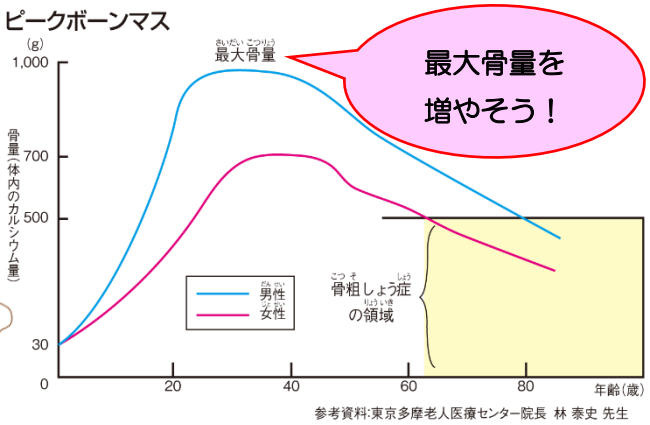
給食には，ほとんど毎日，牛乳がついていますね。それは牛乳が，カルシウムを豊富に含む食品だからです。さらに，カルシウムを多く含む食品のなかでも吸収率がよいので，給食のない日も飲むようにしましょう。アレルギーなどで，牛乳を飲むことができない人は，小魚や大豆製品，青菜などを積極的に食べるようにしましょう。

牛乳は，カルシウムの吸収率がばつぐん！

カルシウムを多く含む食品

カルシウム貯金をしよう！

健康な骨の内部は，カルシウムを含んだ繊維がびっしりと張りめぐらされています。骨の中のカルシウムなどの量（骨量）は，20 歳あたりで最大になり，後は年齢とともに減少します。骨量が少ないと「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなってしまいます。20 歳を過ぎてから骨量を増やすことは難しいため，今のうちからしっかりと“カルシウム貯金”をしましょう。



参考資料:東京多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

おうちで簡単クッキング！

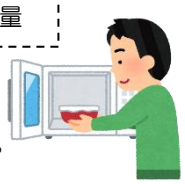
先日，朝の会の時間に朝ごはんの話をしましたが，その中で作った３分間クッキングのレシピを，食育だよりでもご紹介します。電子レンジを使ってとても簡単にできるので，ぜひ作ってみて下さい。加熱後は容器が熱くなるので，やけどに注意して作りましょう。

♪マグカップオムライス♪

【材料（１人分）】
ごはん・・・茶碗１杯弱
ツナ缶・・・１／２缶
コーン缶・・・大さじ1
ケチャップ・・・大さじ1
スライスチーズ・・・１枚
たまご・・・１個
ケチャップ・・・適量
乾燥パセリ・・・お好みで

【作り方】
1　マグカップにごはん，ツナ，コーン，ケチャップを入れて混ぜる。
2　たまごを別の容器で溶きほぐす。
3　スライスチーズをのせ，たまごを流し入れる。
4　電子レンジで加熱（５００W，約２分半）する。
5　仕上げに，ケチャップをかけ，パセリをちらす。

♪マグカップフレンチトースト♪

【材料（１人分）】
食パン・・・６枚切り１枚
★たまご・・・１個
★牛乳・・・５０ｍｌ
★砂糖・・・大さじ1
ケーキシロップ・・・適量

【作り方】
1　食パンを一口サイズにカットする。
2　★の材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
3　２のボウルに切った食パンを入れる。
4　マグカップに★に浸したパンを入れる。
5　電子レンジで加熱（５００W，約２分半）する。
5　お好みで，ケーキシロップをかける。