9月 食育だより

毎月１９日「食育の日」発行

No.４３（令和元年度No.4）
令和元年９月24日
水戸市立見川中学校栄養教諭

秋の彼岸の季節を迎え，朝晩はだいぶ過ごしやすい季節になってきました。早寝，早起きはもちろんのこと，１日３食をきちんととって生活リズムを整え，規則正しい生活を送るように心がけましょう。

その１ 夏の疲れをとり秋の体に！

食欲の秋，スポーツの秋，読書の秋！

寝起きが悪く午前中がだるい

学校が始まってからも夜ふかししていませんか？学校が休みの時に，夜遅くまで起きている習慣がついてしまうと，朝ご飯が食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ，生活リズムを整え，食事は３食しっかり食べましょう。

走ると息苦しくおなかが痛い

VB1

ビタミンB1は，ごはんやパン，いもなどをエネルギーに変えるために必要ですが，気温が高いとたくさん消費され，不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は体の中にためておくことができないので，毎日の食事でとりましょう。

集会で倒れたり具合が悪くなる

このような経験のある人は，生活リズムを整えて，３食しっかり食べるだけでなく，ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。暑いときにたまった疲労を回復してくれます。

夏バテ危険信号！こんなときには…？

その２ 朝食をしっかり食べよう！

このような内容の食事をしましょう！

主食

★パワーの素・**主食**
ごはん，パン，めん類，シリアルなど

主菜

★筋肉や血の素・**主菜**
卵料理，焼き魚，納豆など

副菜

★体の調子を整える・**副菜**
おひたし，野菜サラダ，くだものなど

＋ **汁物**

主食，主菜，副菜以外にみそ汁やスープなどの汁もの，牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事になります。

OK!

一日を元気に過ごすためには，エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと，栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ，生活のリズムも乱れます。また，脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため，勉強や運動でやる気も出なくなります。成長期の皆さんは，体の基礎を作る大事な時期にいます。朝食について振り返って考えてみましょう。

こんなパターンに一工夫

朝ごはんを食べていない人は

まずは，野菜ジュースやヨーグルトなど，軽い物から口に入れることを始めましょう。

朝はパン（菓子パン）だけという人は

野菜サラダやスープ，果物を入れたヨーグルトなどを加えましょう。

朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を具だくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちょっと加えるだけでバランスがよくなります。

おめでとうございます！

つくろう料理コンテスト

茨城県教育委員会・公益財団法人茨城県学校給食会主催の「つくろう料理コンテスト」は，県内産の食材をとりいれた「Ｍｙホリデー朝食メニュー」をテーマに，児童生徒が自ら栄養バランスのとれた献立を考え、調理することを通して，食への関心を高めることを目的として平成 16 年度から実施されています。

今年度は，県内の小学生，中学生，高校生から 8020 点の応募があり，6 月 24 日県庁において一次審査が行われました。ここで選ばれた 26 名の皆さんが８月 22 日の二次審査に進み，実際に調理をした結果，３ 年生の江幡爽花さんの「お揚げさんのかさにぎり朝食」が，優秀賞に選ばれました。