

ばくばく

食育だより



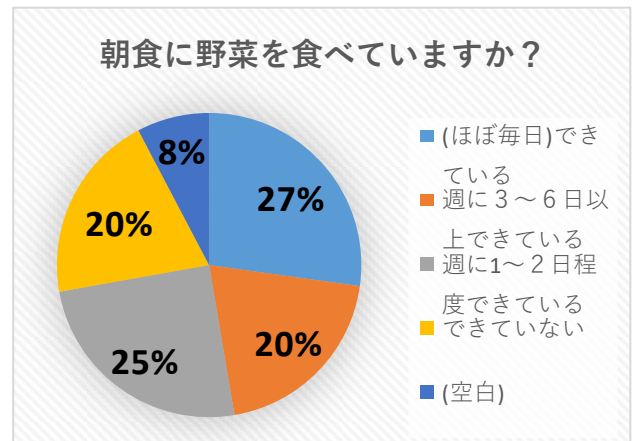
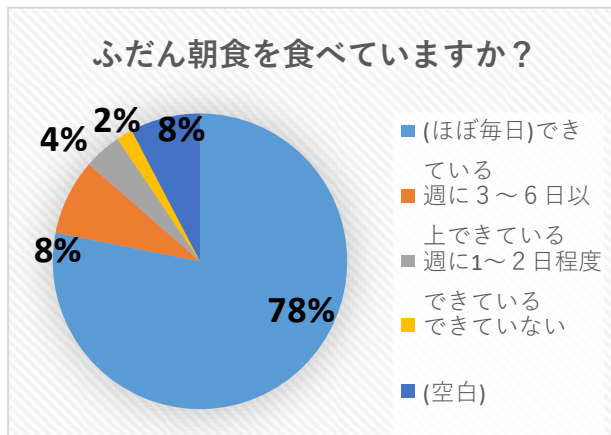
令和6年 7月 NO.1
長久手中学校食育推進委員会

食育だよりでは、学校での食に関する生徒の様子や食に関する情報についてお知らせしていきます。家族での話題の一つにさせていただき、学校と家庭を食でつなぐ食育の輪を広げていきたいと思っています。

1年生『バランスのよい朝ごはんについて考えよう』の授業を終えて

中学校の生活にも慣れ、生活リズムも落ち着いた6月。小学校でも学習してきたバランスのよい朝ごはんの大切さを思い出し、今一度朝ごはんについて考える授業を行いました。

以下のグラフは、授業前に行ったアンケートの結果です。



授業後に生徒が取り組んだ4日間の朝ごはんがんばりカードより、一部抜粋します。

<生徒の感想より>

- 最終日に近づくにつれ、たくさんの種類の野菜や果物を食べる事ができた。これからも栄養バランスがしっかりとれた朝食を食べていきたい。
- 朝早く起きるようになって、準備に余裕ができて、とても気持ちのよい朝を送ることができた。他にも4時間目までお腹がすかず、集中して授業を受けるようになった。
- 朝ごはんが食べれるように時間をみて行動した。
- 10点満点の食事は、難しいと思いました。バランスのよい食事を出してくれるお家の人に感謝だと思いました。



<お家の方から一言より>

- 小学生の頃よりも食欲が増えて、どんなものを食べたらお昼までお腹がもつか考えて朝食を食べるようになったと思います。
- 朝ごはんを自分で作る言っていて心配でしたが、早起きしてバランスのよい朝ごはんを作れたのでよかったです。これからも自分の体のために食のことを気にしてほしいです。
- 初日は、じゃこをたんぱく質と思って用意したら、後で小魚扱いと親子で知り、そこから栄養について親子で考えるきっかけになり、普段より栄養バランスよく食べる事ができました。

授業後の朝ごはんチェック（4日間の平均）の方が、授業時に行った朝ごはんチェックより点数アップした生徒は、99人いました。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べるこゝと、こまめに水分補給を行うことが肝心です。汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...お好みで



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

給食の『野菜たっぷりスープ』を親子でつくってみませんか?

<材料の切り方>

- ベーコン ⇒ 1cm 細切り
- にんじん・じゃがいも ⇒ 1cm さいの目切り
- はくさい ⇒ 1cm スライス
- セロリー ⇒ 茎は細めのスライス
- たまねぎ ⇒ 1cm 角切り
- パセリ ⇒ みじんぎり

<作り方>

- 1 セロリーの葉(分量外)は、捨てずに水から煮てスープをとっておく。
- 2 鍋を熱して、ベーコン、セロリーの茎を炒め、酒をふる。
- 3 たまねぎを透明になるまで炒め、にんじん、はくさいを加え炒める。
- 4 セロリーの葉で摂ったスープを加え、水で量を調整し、煮る。材料にある程度火が通ったら、じゃがいもを加える。
- 5 チキンブイヨンとしょうゆを加え、塩、こしょうで味を整える。
- 6 仕上げにパセリを散らしてできあがり。

<材料 4人分>

- ベーコン.....60g
- じゃがいも.....80g (小1本)
- にんじん.....40g (1/4本)
- はくさい.....100g (1個)
- セロリー.....8g (5cm) (葉を捨てずにとっておく)
- たまねぎ.....100g (1/2玉)
- パセリ.....2g
- しょうゆ.....10cc (大さじ1/3)
- チキンブイヨン.....48g
(給食では、業務用チキンブイヨンを使用しますが、ご家庭では固形スープ1/2個で塩の量を加減してください)
- 塩・こしょう.....少々
- 酒.....2.5cc (小さじ1/2)
- 水.....450cc~500cc

