

6月食育だより



松原市立松原第六中学校

食育推進室

令和3年6月7日

6月は「食育月間」です

心身ともに健康で、毎日を生きたりと暮らすためには、

「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。学校給食は、みんなで同じものを食べる良い機会です。1年間で食べる給食の回数は約180回です。中学3年間となると約540回

「共食」の機会があります。さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

脳に良い朝ごはんの食べ方



おかずや飲み物を組み合わせよう！！



『脳が元気』の条件 その1～食事～

◎おかずもしっかり食べよう！

脳の中にある神経細胞はぶどう糖と酸素しか栄養になりません。

ということは、ご飯やパンやめん類などの炭水化物が脳の栄養になります。しかし、ご飯やパンだけを食べても脳は働かないので、脳が働くためにはご飯などの炭水化物とおかずが必要です。

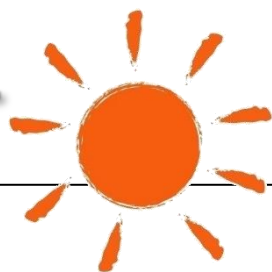
『脳が元気』の条件 その2～睡眠～

◎しっかり睡眠をとろう！

脳の神経細胞の“ミトコンドリア”の力が落ちて、脳の機能が低下します。慢性的な睡眠不足になると疲れが取れなかったり、勉強が頭に入らなくなります。

頭に良い！？朝ごはんレシピコーナー

～カルシウム編～



主食：しらすご飯

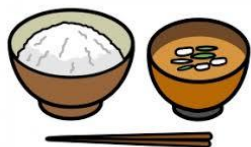
汁物：味噌汁

主菜：ほうれん草入り炒り卵

デザート：干しぶどうやドライ

フルーツの入った

ヨーグルト



●材料（2人分）

<しらすごはん>

- ・米 1合（160g）
- ・水 1カップ
- ・しらす又はちりめんじゃこ 適量

<味噌汁>

- ・油揚げ 4g
- ・白菜 20g
- ・しめじ 10g
- ・かぼちゃ 15g
- ・煮干しだし 1カップ
- ・みそ 大さじ1

<ほうれん草入り炒り卵>

- ・ほうれん草 20g
- ・卵 2個
- ・しょうゆ A 小さじ1
- ・塩 少々
- ・油 大さじ1

① 米を研いで分量の水を入れ、1時間くらいおき、炊飯器のスイッチを押す。

炊けたご飯にしらすかちりめんじゃこをのせる。

② 油揚げ、しめじ、かぼちゃは小さく切る。

なべに水を入れ、煮干しを入れて1時間つけておく。煮立てた所に具材を入れ、具材が柔らかくなったらみそを入れる。

③ ほうれん草はゆでて、しっかり水分を切っておく。油を入れ卵とほうれん草とAを合わせ混ぜて焼く。

カルシウムといえば、骨や歯が丈夫になるというイメージが多いかもしれませんが、実は脳や勉強にも関係があります。カルシウムは脳の神経を落ち着かせ、情緒の安定を維持しやすくなります。また、ドライフルーツは疲れた脳を休ませる効果を持ち、ビタミン・食物繊維も豊富で、お肌にも良いです。普段から摂取していると、テストでも効果が出るかも！！



6月1日から3日までの3日間保健委員会で給食キャンペーンを行いました。配膳室に取りに行く時間を意識し、いつもより早く準備できたクラスが多かったです。早く準備できる⇒食べる時間が長くなる⇒片付けも早くなるという一石二鳥！！の仕組み。

キャンペーンが終わっても、早く取りに行くことを意識できるようにがんばりましょう。

