

食育だより

3月

令和5年3月9日
舞鶴市教育委員会

1年を振り返って ~食べる力は生きる力~

少しずつ春の陽気を感じられる季節となりました。卒業・進級に向けて1年間のまとめをする時期です。中学生のみなさんは1年前の自分と比べると心も体も大きく成長されたことと思います。

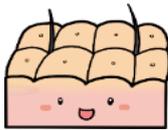
年齢が進むにつれて、食べ物を自分で選ぶ機会も増えてきます。いろいろな食べ物がいつでもどこでも手に入り、そして情報があふれる中、みなさんには自分の健康のためには何が必要か、給食や家庭科、食育の授業等で学習したことを思い出し、「選ぶ力」を身につけ実践して欲しいと思います。

これからも心身ともに健康で過ごせるよう願っています。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう



筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けていきます。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。まさに「健康な体は1日にして成らず」です。「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」というのはこのことにつながっています。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
			
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

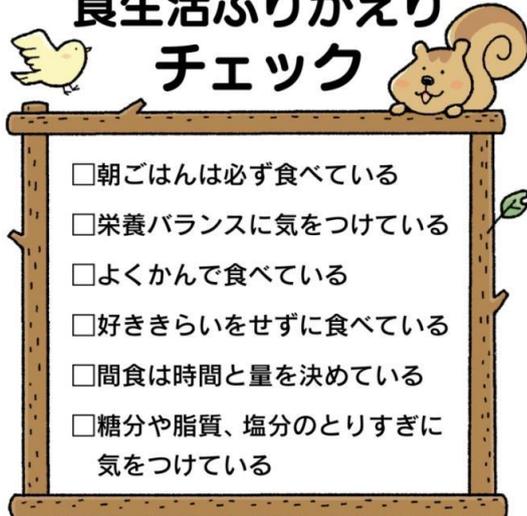
* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

食は生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養が偏り、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。

自分の食生活を振り返り、成長期の今と将来に向けて健康によい食事を心がけましょう。



食生活ふりかえり チェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

うんちは体からの通信簿!

よいうんちづくりのための3つの力



みなさんは自分のうんちをきちんと見て確認していますか? うんちの「出る頻度」「出方」「色・形・におい」は、自分の体の状態を知る大きな手がかりになります。

トイレを「便所」ともいいますが、まさに「便所」とは、体からのおたよりを受け取る「お便り所」。そう、うんちはみなさんの健康を知らせる通信簿のようなものなのです。くさいうんちやドロドロ、逆にカチカチのうんちは体からの赤信号なのです。よいうんちをつくるのために身に付けたい3つの力を紹介します。

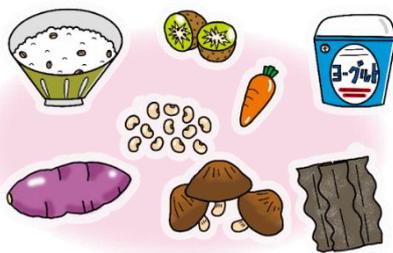
うんちを作る力

考えて食べる!



うんちの源は食。まずは「食べる力」を磨きましょう。ただ食べるのではなく、栄養や健康を考えてよく食べることができるよう給食や食育を通して学んでいきましょう。

うんちを育てる力



おたすけ食材を

うんちのクオリティーを大きく左右するのが腸の中の善玉菌のはたらきです。えさになる食物繊維の多い食べ物を食べて応援し、発酵食品で仲間や味方を増やしてあげましょう。

うんちを出す力



運動も大事!

毎日、きまった時間に出るよう生活リズムを整えましょう。そして体を動かし、おなかの筋肉も鍛えましょう。また「大便でトイレに行くのは恥ずかしい」という思い込みや「うんちをする人を冷やかす」といった悪い習慣もキツパリやめましょう。

参考: 辯野義己「べんの先生のウンチ講座」(2022) 朝日新聞 Re ライフ .net

3月 給食レシピ

にんじんしいしい

【材料】1人分

にんじん	30g
鶏ひき肉	10g
卵	1/2 個分
しょうゆ	2.5g
さとう	1g
塩	0.1g
こしょう	少々
サラダ油	適量

【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 卵に塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ にんじん、鶏ひき肉をサラダ油で炒め、少量の水を加えてにんじんがやわらかくなるまで煮てさとう、しょうゆで味付けする。
- ④ ③に②を加えて炒め合わせる。

沖縄の郷土料理。スライサーでにんじんを「しりしり」するのでこの名前です。にんじんがたっぷり食べられる、人気メニューです。鶏ひき肉をツナに替えてもおいしいです!