

# 食育だより

No.6

2022年11月

金沢市立高岡中学校

食欲の秋と言われるように、秋は実りの季節を迎え、食べ物がおいしくなります。また、過ごしやすくなるので、勉強や運動などに力を発揮しやすい季節でもあります。

勉強や運動をして、ちょっと疲れた時におやつがあると嬉しいですね。そこで、今月はおやつについて考えてみましょう。

## おやつ ～上手に選んで食べよう～

### ①「おやつ」とは？

おやつというと甘いお菓子やスナック菓子などの「おかし」を想像するかもしれませんが、食事と食事の間に食べるものの総称です。

中学生の時期は、成長するために必要な栄養素が多くなります。また、運動をしている人たちは、成長のためだけでなく、運動のための栄養も必要な時期です。

そのため、おやつは足りない栄養素を補う食事（補食）と考えると良いでしょう。



### ②体が喜ぶおやつとは？

果物や乳製品などは、カルシウム・鉄・ビタミンを多く含むおやつです。また、今が旬のさつまいもは食物繊維をとることができます。これらは、成長期の皆さんが必要な栄養素をとることができるので「体が喜ぶおやつ」です。

一方、スナック菓子やチョコレート、アイスクリームなどのおやつは、脂質や糖分・塩分が多く含まれるものが多く、食べ過ぎると、大事な食事が食べられなくなるだけでなく、肥満や生活習慣病の原因にもなります。こういったおやつが食べなくなったら、体が喜ぶおやつと上手に組み合わせて食べるようにしましょう。

#### 体が喜ぶおやつ

(カルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維が豊富)



上手に組み合わせて食べましょう！！



脂質や塩分が多いので、とい過ぎ注意！！

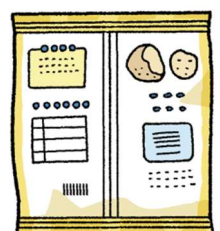
### ③栄養成分表示をチェック！

個人差はありますが、中学生が1日に食べるおやつのエネルギー量は約 200～250 kcalまでが望ましいとされています。「気が付いたら高カロリーのスナック菓子を一袋全部食べていた…」ということがないように、栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう。

また、一度に食べ過ぎないために、①初めから小さい袋や箱のお菓子を買う、

②とり分けて食べる、③家族や友達と分け合う、など工夫をしましょう。

栄養成分表示を見るときは、脂質や塩分も確認してくださいね。



# 試験に備えよう！

試験で実力を発揮するために、栄養バランスの良い食事は欠かせません。

ごはんやパンといった主食に含まれる炭水化物は、消化されて脳のエネルギー源であるぶどう糖になります。そのため、脳をしっかりと働かせるためには、主食をしっかりと食べる必要があります。

また、サラダや和え物といった副菜、スープやみそ汁といった汁物からは、野菜のビタミン類を多くとることができます。ビタミン類はウイルスが体に侵入するのを防いだり、体の中に入ってきたウイルスに対する抵抗力をつけてくれるので、これからの季節はしっかりと食べたいですね。

試験当日に実力を発揮できるよう、3年生はもちろん、その他の学年の人たちも、自分自身の食事の内容を見直してみましょう。特に1日のスタートのカギを握っている「朝食」はバランスよく食べたいですね。

## 試験に備えた食事のポイント

- ① 主食をしっかりと食べる  
(ご飯やパン)
- ② おかずの種類を多く  
(野菜も食べる)

## バランスの良い朝食の例



～3年生の保護者の皆様へ～

統一テストが間近に迫っているところですが、3年生はこれからも試験が続きます。親として何かできることは…と考える保護者の方もいらっしゃると思います。

もし、朝食に主食・主菜・副菜・汁物が揃っていなければ、普段の朝食からそれらが揃うよう意識してみてくださいはいかがでしょうか。主菜に納豆や目玉焼きを用意する、副菜にミニトマトやレタスを用意するだけでも、栄養バランスが良くなりますよ。

## 給食レシピ



### 治部煮風

#### 材料 (4人分)

鶏もも肉	200g
酒	適量
小麦粉	適量
小松菜	1/2束
すだれ麩	1枚
しいたけ	4枚
にんじん	1/4本
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
わさび	適量

#### 作り方

- ①小松菜はさっと茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。
- ②鶏肉は大きめのそぎ切りにし酒をふり、小麦粉をまぶす。
- ③すだれ麩は水で戻し、2cmの角切り。にんじんはいちょう切り、しいたけは2cmの角切りにする。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、小松菜以外の野菜とすだれ麩を入れて煮る。②の鶏肉を入れてさらに煮る。
- ⑤④の具と①の小松菜を器に盛り、残りの汁をかけてわさびを添える。



11月24日「和食の日」にちなみ、給食では金沢の郷土料理が登場します。治部煮もその一つで、本来は鴨肉を使用しますが給食では鶏肉を使用しています。今回は家庭でも作りやすいようにアレンジしました。