

食育

たより8月

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター R4.8.2(火) 【No.5】

みなさん、夏休みをどのように過ごしていますか?これからお盆にかけて暑さも増してくるかもしれません。楽しい夏休みを過ごすためにも、食事をしっかりと摂り、水分補給をこまめにして夏バテにならないように気をつけて過ごしましょう!
夏休み明け、元気に登校してきてくださいね!

8月31日は「野菜の日」

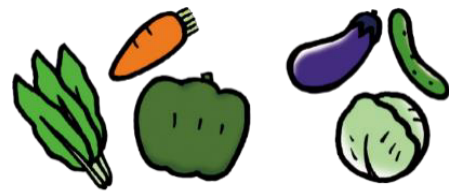
おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で、両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう!



朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

いろんな野菜を楽しく!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

サラダだけでなくバリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはんや野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずを取りましょう。

※山梨県甲州市「塩山式手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

おなかの調子は?のはなし



調子がいいときは存在さえも忘れていたのに、おなかの調子が悪くなると気づく。おなかが張ったりゴロゴロしたり、おならばかりで出てすっきりしない...となると気になるおなかの調子。おなかの調子がいいと、一日調子よく過ごせる気がする。そんなおなかの調子について考えます。

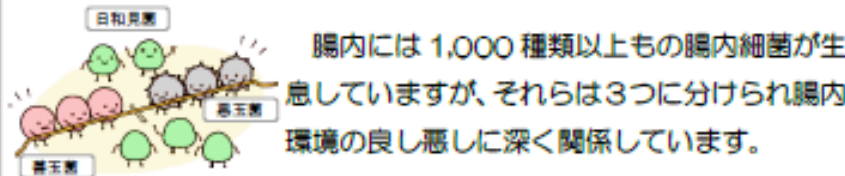
おなかの調子が悪いときは...



「下痢や便秘、臭いおならがでる?」
こんな症状はありませんか?

あるよ、いつもじゃないけど。特に食べすぎたわけでもないのに、おなかの調子が悪いことあるんだよね。なんだか気になっちゃって、集中できなくなっちゃうんだよね。

「腸内には3つの腸内細菌が...」



- ① 善玉菌...腸内環境を整える。
- ② 悪玉菌...毒性物質を作り出して腸内環境を悪化させる。
- ③ 日和見菌...多い方と同じ動きをする。

腸内には1,000種類以上の腸内細菌が息していますが、それらは3つに分けられ腸内環境の良し悪しに深く関係しています。日和見菌は腸内で最も多く、善玉菌が優位であるときは善玉菌へ、悪玉菌が優位であるときは悪玉菌へ傾くという性質があります。日和見菌を悪玉化させないことがカギになります。

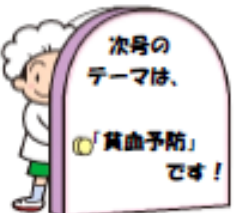
腸内環境を整える 食物繊維

食物繊維には、善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあります。「繊維」という言葉から、細い糸のようなスジ状のイメージですが、「ネバナバ」するものや水に溶けて「サラサラ」したものなどもあります。食物繊維は「人の消化酵素で消化されない」のですが、現在では第6の栄養素とも呼ばれ、健康を保つためのさまざまな作用があることがわかっています。



「腸内細菌のための健康習慣」

- 1 朝起きたら、コップ1杯の水を飲む
- 2 朝のトイレタイム
- 3 運動とおなかのマッサージ



発行 一関地方教育研究会学校給食部会