

10月食育だより

渋谷区立広尾中学校
 令和2年10月1日(木)第5号
 校長 山本茂浩
 栄養士 山本知佳

だんだんと暑さがやわらぎ、秋が深まってきました。10月は一年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からの栄養をしっかりとって、風邪を予防しましょう。

10月の給食目標

「よく食べ、丈夫な体をつくろう。」

10月の食に関する指導目標

「魚の栄養を考えよう。」

成長期に必要な食事を考えよう～超回復編～

「超回復」という言葉を聞いたことはありますか？トレーニング直後は筋肉の損傷により、筋力は低下しますが、休息をとると、その間に筋肉の総量が増えてトレーニング前よりも筋力がアップします。これを「超回復」と言います。「超回復」ことを知らずに、毎日ハードなトレーニングを続けていると筋肉の損傷が進んでしまうばかりで、トレーニングを行っているにも関わらず、効果が現れません。

中学校では、体育の授業以外にも、部活動で運動をする人がいると思います。また、今月は運動会の練習も始まります。今年度は休校期間の運動不足の影響からか、ケガや骨折をする人が多いようです。体を動かすことはとても大切ですが、ケガをしてしまっはせっかくの練習の成果を本番で出せないかもしれません。運動後、適切に栄養をとり、体を休めることで体を強化していきましょう。

運動後、特に意識してとって欲しい栄養素

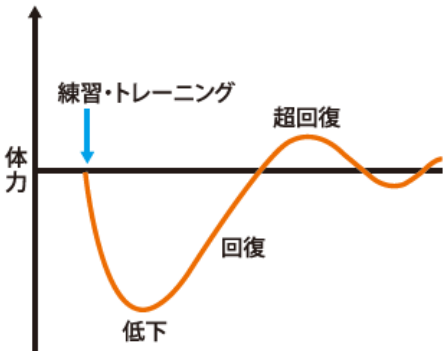
《体をつくる》

- ・たんぱく質…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

《疲労回復》

- ・ビタミンA…豚レバー、ウナギ、いか、かぼちゃ、人参、ほうれん草 等
- ・ビタミンC…柑橘類、柿、キウイ、いちご、グレープフルーツ、ブロッコリー 等
- ・ビタミンE…アーモンド等のナッツ類、ウナギ、赤(黄)パプリカ、アボカド 等
- 《エネルギー産生》
- ・ビタミンB₁…豚ヒレ肉、豚モモ肉、ウナギ、大豆、さつまいも 等

これらは運動後に特に意識してとって欲しい栄養素ですが、日常生活の中でこればかりをとることが良いわけではありません。偏った食生活は他の栄養素の不足につながります。普段の朝食、昼食、夕食、そして間食には、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」を取り入れてバランス良く栄養をとりましょう。



グラフの出典

・「女性アスリート向け普及啓発」

https://www.sports-tokvo-info.metro.tokyo.lg.jp/joshi-athlete/pdf/joshi-athlete_division07.pdf

給食レシピ紹介 ～かつおのごまがらめ～

旬のかつおを使ったメニューです。9月に提供して好評だったため、ご紹介します。

(4人分)

- ・かつお切り身：240g
- ・濃い口しょうゆ：14g
- ・生姜(おろし)：3.2g
- ・酒：8g
- ・片栗粉：50g

《タレ》

- ・濃い口しょうゆ：28g
- ・三温糖：30g
- ・みりん：4.8g
- ・水：6g
- ・白ごま：8g

- ① かつおを1.5cm位の角切りにする。
- ② しょうゆ～酒をよくもみこみ、冷蔵庫に入れておく。
- ③ 片栗粉をまぶし、150度の油で3～4分位揚げる。
- ④ タレの調味料を合わせて加熱し、煮詰める。
※焦がさないように注意
- ⑤ ③に④と炒ったごまを和える。

地球に優しい食生活を！



毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」とは、「まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品」のことで、日本では年間で約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民一人当たりで換算すると、お茶碗一杯分の食べ物（約132g）を毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすためにできることを考え、実践してみましょう。

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をして、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 種類ごとに分ける。 それぞれの置く場所を決める。 詰め込み過ぎず、フリースペースを作る。 ストックのルールを決める。
<p>新鮮なうちに冷凍する等、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べきる。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

“エコバッグ”の衛生について

今年の7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に「エコバッグ」が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気を付けたいポイントをご紹介します。

- 定期的に洗って清潔を保つ。
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

eco

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」