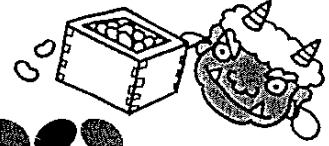


給食だより 2月

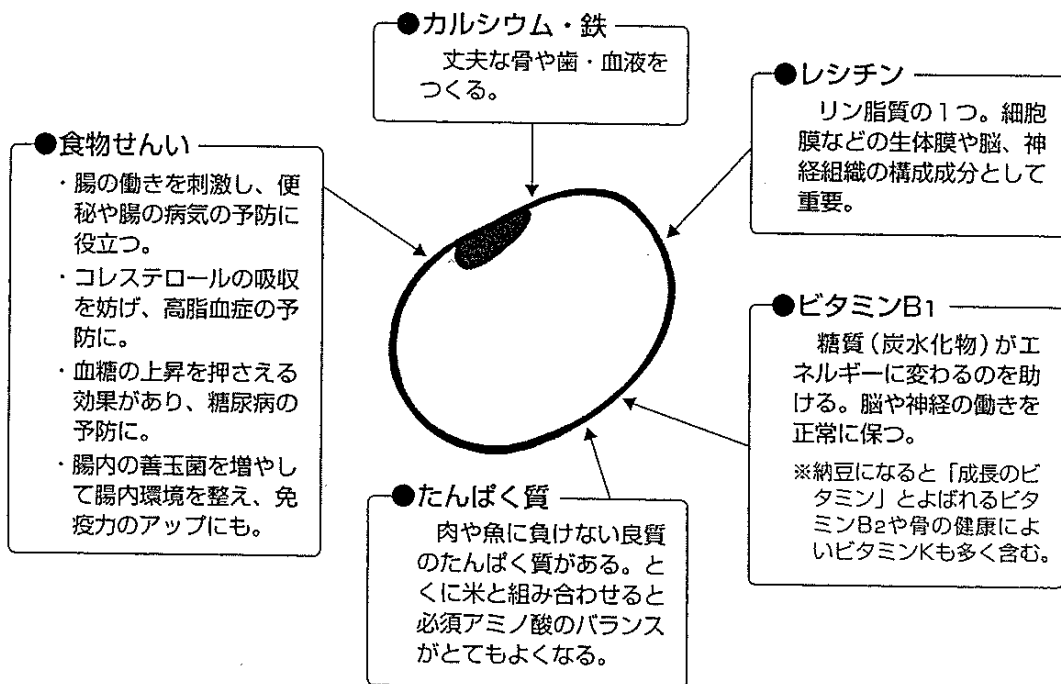
色麻町学校給食センター
平成22年2月

冬から春に季節が変わるという意味の「節分」そして翌日は「立春」。暦の上では春と言っても寒さはもう少し続くようです。朝も冷え込むので、朝食に温かいみそ汁やご飯など温かい料理があるといいですね。体も心も温まり、気持ちよく一日をスタートさせましょう。

●●●●● 古くて新しい 健康を守る食材 **豆** ●●●●●



節分と言えば豆まき。病気やけがなどの悪い鬼を追い出すために大豆をまくようになったそうです。日本人が昔から食べてきた大豆。豆はたんぱく質を豊富に含み、またでんぷん（炭水化物）も補給する食べ物として、米を主食に、魚や野菜、豆などで作ったおかずを組み合わせる「日本型食生活」の中で特に重要な役割を果たしてきました。現代の日本人の食事は欧米化が進み、脂肪の取りすぎが指摘されるなど、栄養のバランスが偏る傾向になっています。このことが、生活習慣病の原因につながっています。その予防に役立つ食材として「豆」が注目されています。



節分に欠かせないのが「いわし」。魔よけに焼いたいわしの頭とひいらぎの枝を戸口に飾る風習がある所があります。これは、いわしにおいて鬼が近寄らないように、ひいらぎのとげが目を刺すので鬼が家の中に入ってこられないようにするためと言われています。

さてこのいわしですが、良質のたんぱく質やビタミンB2、ビタミンE、カルシウムなどのほかに脳の働きを良くすると言われる「DHA」という脂肪も豊富です。その効果は昔から「いわし100匹 頭の薬」ということわざにもなっているほどです。いわしは、初夏から秋が旬と言われていますが、お店にはほぼ1年中出回っています。煮付けやかば焼、つみれや干物にしためざしなどもあります。給食ではごまみそ煮にします。

いわし100匹頭の薬



中学校3年生の皆さんはすでに入試がスタートしています。そして、幼稚園から中学校まで卒園・卒業、各学年のまとめと計画的に充実した毎日をご過ごしていることでしょう。

残念ながら「これを食べれば頭がすぐ良くなる」とか「すぐに100点取れる」という食べ物はありません。日頃から栄養のバランスのとれた食事をし、早寝早起きなどの体によい生活習慣を身に付けることが心身ともにベストな状態を保つ基本になります。その上で、毎日の勉強の積み重ねや日頃鍛えた集中力を発揮できればいいでしょう。まずは基本的な食生活をきちんとしましょう。

試練に勝つ食事法

“受験” “就職” は、人生にいくつかある“頑張り時”の一つ。ベストの状態での臨むためには、どんなことに気をつければいいのだろうか！

ポイント1

食事は「頭」で食べる！！

食事を一度にたくさん食べると、交感神経（精神面に働く神経）の動きが弱くなり、精神力のある勉強には向きません。食事の量は「腹八分目」がベストです。

えっ!?
頭で
食べるの?



栄養はバランス良く！ 特に脳の働き之源となる「良質のたんぱく質」、からだの調子を整える「ビタミン類」（中でも、神経の疲労回復に役立つビタミンB1、不安やあせりなどのストレス解消に役立つビタミンCは大切）、集中力をつけるカルシウムなどは十分とるようにしましょう。

ポイント2

朝ごはんをきちんと食べる！！

朝ごはんを抜くと、脳の栄養素である血液中の糖の量が少なくなり、脳神経への動きが鈍くなるため、思考力や集中力が低下するとともに、イライラの原因にもなります。

今からでも朝ごはんをきちんと食べる習慣をつけましょう。

よくかむことは、
脳を刺激するので、とても良いことなんだよ。



ポイント3

夜食を上手に食べる！！

おなかがすき過ぎては、学習能力も下がります。そんなときの夜食は効果的ですが、翌日の朝ごはんや睡眠に影響するほど食べるのは、かえってマイナスです。夜食は消化がよく、刺激の少ないものを少なめに食べましょう。

もし、夜食を食べるなら…

- ① 量を少なめにし、食べ過ぎないこと
- ② 栄養のあるもので、消化の良いものを
- ③ 寝る直前は、食べないで我慢
- ④ 清涼飲料水、コーヒー、お茶は飲み過ぎない

夜食にオススメ

飲み物 牛乳、野菜ジュース、トマトジュース、カフェオレ、ココア、ミルクティー 等
食べ物 ヨーグルト、プリン、おにぎり、ビスケット、ピザトースト、うどん、お好み焼き、サンドイッチ、フレンチトースト 等

量はほとほとに！ カップめんやスナック菓子もひかえましょう。

