

食育だより 第2号

おぼえてほしいこと！

学校教育目標 「自主、自立」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」

「朝ごはん」は、
すべての能率を
上げる！

少し説明しますと。。。

食べ物は、薬ではないので、「〇〇」が「〇〇」にすぐに効果があるというのは、ありません。

しかし、日々の積み重ねがあれば、大きな効果とその継続が期待できます。

有名なスポーツ選手も世界的な美を競うコンテスト出場者も、日々の食事に関心を持ち、実践しています。

今日の積み重ねが、未来の私という思いで、目の前の食事に向かってほしいと思っています。

高校生の4割が生活習慣病予備軍？！

2006 年度から 2 年間かけて、厚生労働省が千葉県・富山県・鹿児島県の 3 県において、1500 人の高校生の男女を対象に大規模な健康調査を行いました。そのうちの 4 割から生活習慣病の予備群となりうるデータが得られました。テレビの視聴時間が長かったり、朝食の欠食の習慣のある生徒の値は、特に悪かったそうです。

メタボ(生活習慣病)は、一日にしてならず！

高校生になり、突然このような健康状態になることは、ありません。

小学校～中学校までの食習慣によって、このような結果になったと、推測することができます。

高校生で生活習慣病予備軍の人たちが、そのままの食習慣で社会人となる時、

健康で活躍し続けることができるのでしょうか？

最初が、
肝心

中学生のうちに、正しい食の知識と習慣を身につけよう！

若い元気な中学生の人にとって、「少々のことは大丈夫！」と、自分の体の心配、特に未来の話など、ピンとこないかもしれません。でも、体は確実に大人に近づき、毎日は未来へとつながっています。

今までの食の習慣や考え方を変えることは、最初は「面倒だな」と思うかもしれません。

家庭学習と同じように、習慣になればそれが普通となり、「なんてことないな！」と思うようになります。

栄養士ママのお弁当生活

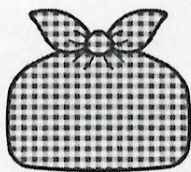
高校 1 男子（運動部）と中 2 女子（文化部）のお弁当作りを毎朝してから、出勤しています。

食のプロとはいえ、「後、30 分眠れるのに。。。」と、悪戦苦闘の日々。

「さぞや、立派なお弁当？」と思われそうですが、晩御飯の残り物のリメイク登場は、しばしば。。。

中学に転勤できたことで、生徒の人やお家の方からもたくさんの事が勉強できと思っています。

「こんなレシピは美味しいよ！」というのがあれば、ぜひ教えてください。



学校のホームページ「食育」⇒「日めくり」に、お弁当レシピを載せています。

お弁当道場

ブロッコリー

電子レンジで2分加熱。
味付け海苔やジャコなど、味の濃い食材を使った和え物は、お昼には味が染みてちょうどよい味に。
(一度に2品目食べることもなります。)



ブロッコリー

お弁当道場

いんげん(関西では、三度豆とも呼ばれています。)

淡泊な味なので、しっかりした味付けに、なじみます。
ツナやジャコとの炒め物やおかか和えなどできます。
茹でてから、マヨネーズ焼きにしてもおいしいです。