



5月食育たより

令和3年度
野田市立北部中学校



木々の緑があざやかになり、新緑のさわやかな季節になりました。早いもので新学期がスタートして1ヵ月がたちます。新しい学年やクラスでの生活になじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。

1日の始まりを朝ごはんで元気に！



毎日朝ごはんを食べていますか？

寝坊して食べる時間がなかったりすることもあると思いますが、朝ごはんにはお腹を満たすだけでなく、とても大切な役割があります。

しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。

☆朝ごはんの効果☆



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

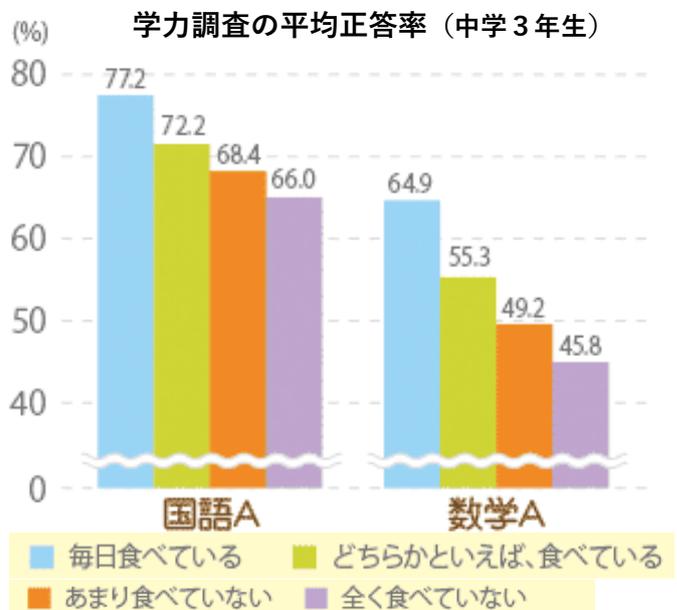
朝ごはんをぬくとどうなるの？

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝ごはんをしっかりと食べられるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



朝食を毎日食べる子供は学力が高い？！





朝ごはんの内容について振り返ってみたことはありますか？

理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」が揃った食事です。
「パン」や「ふりかけごはん」だけなど一品だけの人は少しずつでも、もう1品増やせるようにしましょう。
夕食のおかずの残りを食べる、牛乳を飲む、ゆで卵を作るなど少しの工夫で栄養価がぐっとアップします。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

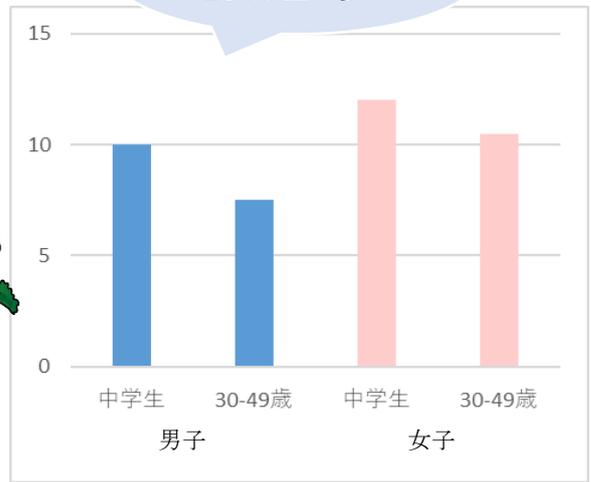


.. 鉄を含む食品をとろう！

思春期起こる貧血の原因で一番多いのは鉄分の不足による鉄欠乏性貧血です。
思春期は身長がぐんぐん伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、多くの鉄分が必要になります。

また、激しい運動をすると汗から体内の鉄分が喪失されるので、より多くの鉄分が必要です。
鉄分が不足すると、全身に酸素を送ることができず、筋肉の疲労や息切れが起こりやすくなります。
毎日の食事で鉄を多く含む食品をバランスよくとることが大切です。

大人よりも
必要な量が多い！



【鉄が多く含まれている食品】

- ・肉
- ・魚介（ぶり、かつお、しじみなど）
- ・ひじき、納豆、豆類
- ・緑黄色野（小松菜、大根の葉、ほうれん草など）



給食の人気レシピを 紹介します

【材料 4人分】

- レバー…160g
- 下味
 - しょうが…3g
 - にんにく…3g
 - しょうゆ…大さじ1
 - 料理酒…大さじ1
- 片栗粉…24g
- じゃが芋…2個
- カシューナッツ…20g
- 砂糖…8g
- みそ…12g
- みりん…8g
- 揚げ油

レバーのカシューナッツがらめ

成長期に不足しがちな鉄分がしっかりとれます。
みそとしょうゆの甘からタレが、レバーの臭みを忘れさせてくれるので子どもも食べやすいメニューです。

作り方

- 1 レバーはしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味をつける
- 2 じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、素揚げする。
- 3 カシューナッツは軽く炒る
- 4 レバーに片栗粉をまぶし、油で揚げる
- 5 調味料は合わせておき、揚げたレバーとじゃがいも、カシューナッツをからめる