

5月になりましたが、新クラス、新生活には慣れましたか？新しい事や環境に慣れようと頑張りがちで、急に疲れが出てきてしまう事があります。生活リズムは崩さず、好きな事や趣味で気持ちをリフレッシュできるといいですね。

色々な教科と絡める食育！

1年の国語でコラボ授業を行いました。教科の視点だけでなく、食の視点からも授業を行う事で、単元を深く勉強する事ができる、また様々な学年や教科を横断できるのが食育の授業の利点だと思います。

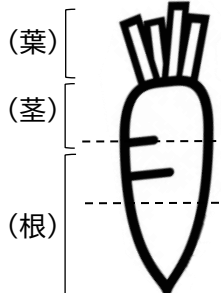
国語×食育＝「大根は大きな根？」

大根は大きな根と書きますが、実は食べるころは、根だけでなく茎や葉の部分もあるという説明文を勉強しました。食べる器官によって味なども変わっている為、料理などの用途によって使用する器官を使い分けられるようになってほしいと料理がもっと楽しくなりますよ。

大根もよく見ると、白色の食べる部分は茎と根にわけることができます！

茎・・・根で吸収した水分を茎や葉に送り、葉で作った栄養を根に送るため甘味が多い。

根・・・土中の虫に食べられないようにするため辛味強い。



各器官の特徴とおすすめの食べ方

水分が多い	生のサラダや大根おろし
程よい水分と甘み	おでんや煮物
辛みが強く、味が染み込みやすい	味噌汁や漬物

その他の野菜も、それぞれ食べる器官が違います。大根と同様、根っこだと思っていたけど、実は茎の部分を食べている野菜などもあるのではないのでしょうか？野菜も植物としてみると、新たな発見があるかもしれません。

花(の蕾)

フロッキー、カリフラワー

葉

ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ

根

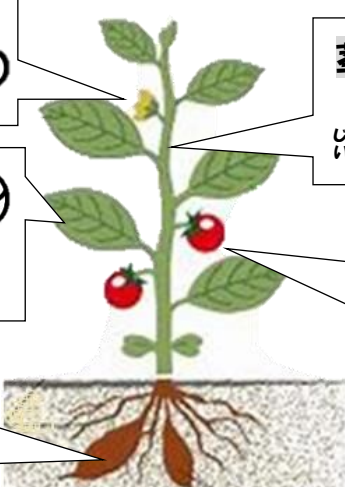
人参、さつまいも

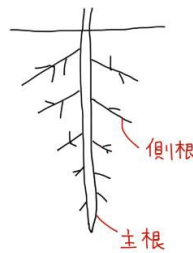
茎

じゃがいも、たけのこ、れんこん

実

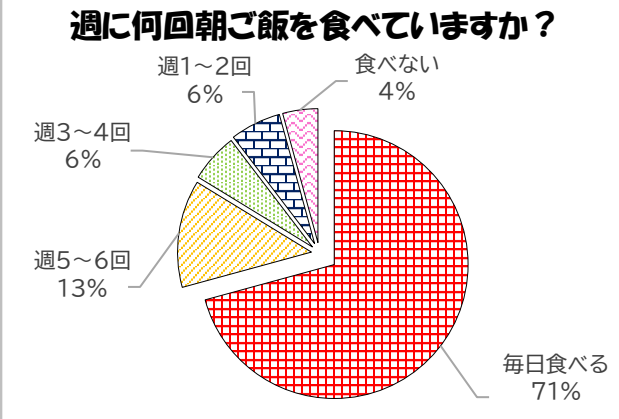
とうもろこし、ピーマン、トマト





朝ご飯を毎日食べていますか？

みなさんは朝ご飯を毎日食べていますか？4月の給食ガイダンスで、全学年に実施した食生活アンケートでは、中学生の約3割の人が朝食を毎日食べていない事が分かりました。食べない理由の中には、時間がない、お腹が空いていないという意見が多く見られました。朝ごはんを食べるメリットはどんな事があるでしょう？



朝ごはんは3つのスイッチON！

朝ご飯を食べると、3つのスイッチが入ると言われます。詳しく説明すると…

体のスイッチ

朝ご飯を食べる事で、寝ている間に下がった体温が上昇し、血流がよくなります。結果的に体が目を覚まし、元気に活動する事ができます。

脳のスイッチ

脳はわがままな臓器で、ブドウ糖しか栄養にしません。ブドウ糖から構成される炭水化物をしっかりと摂取する事でエネルギーチャージされます。

お腹のスイッチ

朝ご飯を食べると、胃腸が信号を受けます。また、よく噛む事で胃腸が刺激され、結果的に腸の活動が活発になります。

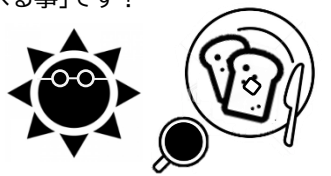
体内時計をコントロールしよう

人は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても、日中は体と心が活動的に、夜間は休息状態に切り替わります。1日は24時間ですが、「体内時計」は24.5周期と言われており、約30分のずれがありますが、日常生活の様々な刺激で時間のずれがリセットされます。その体内時計を調える事で1日元気に過ごす事ができます。



体内時計を整える生活習慣は？

体内時計のずれをリセットするには、「太陽の光を浴びる事」と、「朝ごはんを食べる事」です！体の目覚ましとしても、朝ごはんはとても有効的なものになります。



できる事からはじめよう

朝ご飯を食べる習慣がない人は、早く起きてご飯を食べる習慣をつけましょう。ご飯だけ、パンだけという献立よりも、副菜や汁物がついた献立の方が栄養バランスがとれます。少しずつレベルアップしていけるといいですね。



飲み物

水分補給をする事で、腸の活動が活発になります。

主食

炭水化物は体や脳を動かすエネルギーになります。

タンパク質

食べる事で体温が上昇し、体の活動力が上がります。

野菜・果物

ビタミンやミネラルは体の働きを調べてくれます。

