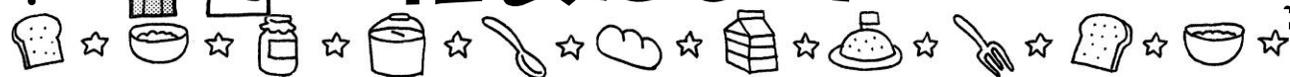


なぎにし ver

# 食育 給食だより

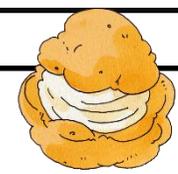
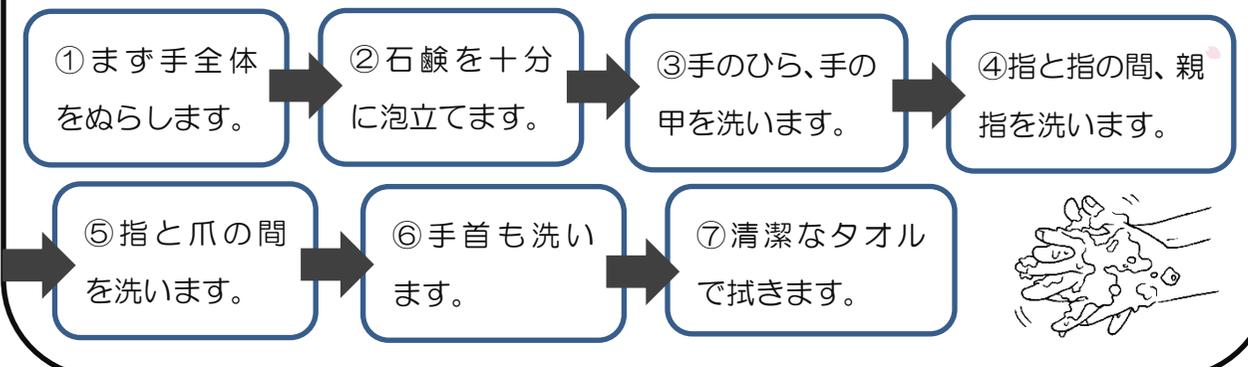
枚方市立渚西中学校  
平成31年 4月号



ご入学、ご進級おめでとうございます。1年生は初めて中学校の昼食の時間になりますね。新しいクラスメイトと会話を楽しみながら、食事してください！2年生、3年生は新年度のはじまりとして、“食”に関する目標を持ちましょう。

## 食事の準備を徹底しよう。

食事を始める際にはまずは準備をしましょう。風邪や食中毒の予防の観点や相手を思いやるエチケットの面でも準備はとても大切です。正しい手洗いについておぼえてください！



## 食べ物クイズ！その1

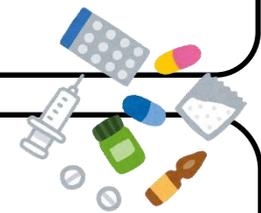
Q. シュークリームはフランス語で『シュー・ア・ラ・クレーム』と言います。この『シュー』とはその見た目から春に豆まきし、栽培するある野菜のことを言います。その野菜とは何でしょうか？

- ① ふきのとう
- ② なのはな
- ③ キャベツ

## 答えと豆知識

A. キャベツ

キャベツは世界最古の野菜のひとつでヨーロッパ生まれのケールが祖先だったそうです。ケールの子孫は他にも、ブロッコリーやカリフラワーなどがあります。長い歴史のなかで、人間は改良を重ね様々なキャベツ(芽キャベツ、ブロッコリーなど)を生み出し、食卓を豊かにしてきました。キャベツの特有の成分として【ビタミンU】があります。これは別名キャベジンとも呼ばれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復してくれ胃腸薬の成分にもなっています。揚げ物の添え物にキャベツの千切りが添えられているのは、実は栄養学的にも理にかなっています。



## 生活リズムを見直そう！！



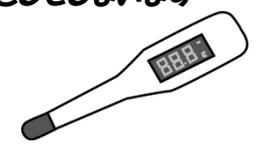
新年度に入り、勉強やスポーツなどにより一層取り組むためには、生活リズムを整えることが大切です。そんな中でも、【朝ご飯】を食べることは、皆さんにとって、とても重要な役割を果たします。今回は朝ご飯を食べることのできる3つのスイッチについて知ってもらおうと思います。



### ①あたまのスイッチ

朝ごはんをとることによって、脳にも栄養が行くことによって目覚めをしっかりと、授業にも集中できます！朝ごはんをとっていない人は一日中ぼーっとしてしまいます…

### ②体温のスイッチ



寝ているときに下がった体温を朝ごはんによってあげることができます。朝にしっかりと体温を上げると、夜もしっかり寝ることができるようになり、体の成長にもつながります！

### ③お腹のスイッチ

朝ごはんをとることによって、胃や腸が刺激され、排便しやすくなります。最近では子ども世代でも、便秘がちな人が増えてきています。

