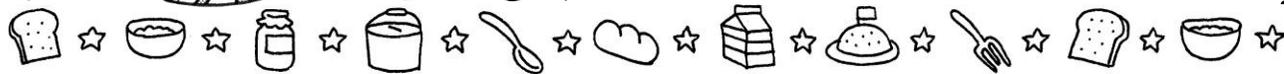




食育 給食だより

枚方市立渚西中学校
令和元年 5月号

なぎにし ver



10連休で生活のリズムは崩れていませんか？定期テストも始まります。生活リズムは『早寝・早起き・朝ご飯』が基本です。

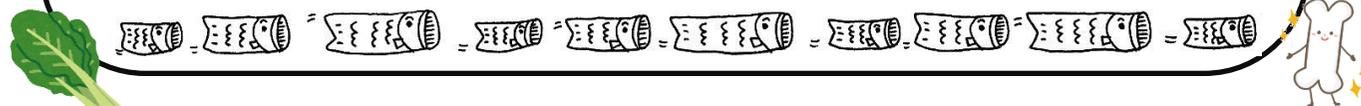
成長と栄養！



身体測定も終わり、自分の成長を実感している人もいないのでしょうか。みなさんは第二次成長期に入っています。ここでは成長に必要なカルシウムを知ってもらおうと思います。

日本人のどの年代でも不足していると言われ、特に成長期に必要な栄養として、代表的なものひとつにカルシウムがあります。カルシウムは骨や歯の元になります。そのほかにも筋肉が動くためにも必要になる栄養素のひとつです。

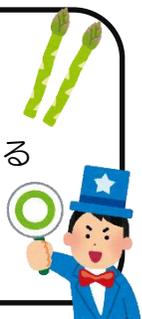
カルシウムが多く含まれる食品として、牛乳などの乳製品、納豆や豆腐、小松菜やチンゲンサイ、小魚類などです。特に牛乳は吸収率も高く1日に2品目は取りたい食品のひとつです。



食育クイズ！その1

疲労回復に効果がある、マグネシウムやカリウムを多く含み、この野菜から『アスパラギン酸』という物質も発見されました。ドイツでは『春の宝石』とも呼ばれているこの食品は何でしょうか？

- ① いんげんまめ
- ② レタス
- ③ アスパラガス
- ④ キャベツ



食育クイズ！その2

ヨーロッパでは『侵略的外来種ワースト100』にも選ばれ、嫌われていますが、日本では食物繊維が豊富で高血圧や脂質異常症など生活習慣病の予防に効果がある海の野菜とも言われる食品は何でしょうか？

- ① わかめ
- ② こんぶ
- ③ うつぼ
- ④ ひじき

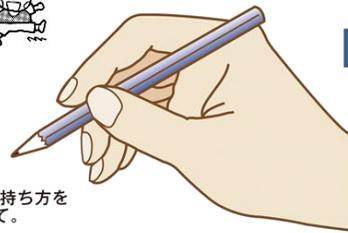


箸の使い方を見直そう！



1

えんぴつの持ち方をイメージして。



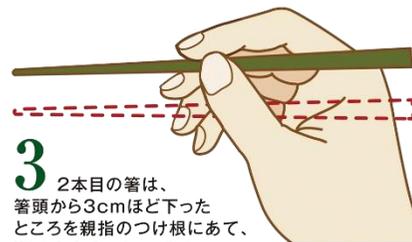
2

まず箸をえんぴつを持つように1本持つ。



3

2本目の箸は、箸頭から3cmほど下ったところを親指のつけ根にあて、薬指の爪の横にあてがう。



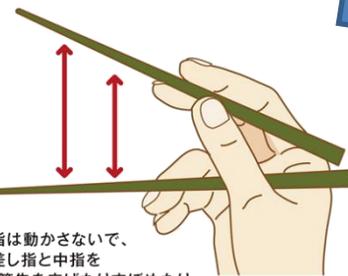
4

これが正しい持ち方。箸の上の方だけを動かし、下の箸は動かさないで。



5

薬指と小指は動かさないで、親指と人差し指と中指を動かして、箸先を広げたりすぼめたり。



正しく箸を使えていますか。今一度確認して見ましょう。箸は洋食のナイフやフォークとは違い、『つかむ』だけでなく、『さく』『割る』『すくう』『押さえる』『運ぶ』など様々な機能があります。