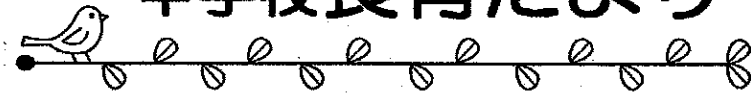


# 中学校食育だより

2020.2

藤沢市立長後中学校 2年生 臨時号



2月18日(火)実施の朝食講話、ご静聴ありがとうございました。みなさんが真剣に話を聞いてくれて、とてもうれしかったです。

また講話実施後のアンケートにもご協力、ありがとうございました。1枚1枚目を通させていただき、とても元気をもらえるような、うれしい感想ばかりでした。

アンケートの中でいくつかの疑問・質問がありました。Q&A形式でお答えしたいと思います。

**Q：給食はどれくらいの目安の人用なのでしょうか？運動部用などはあるのでしょうか？私は文化系なので太らないか心配です。**

藤沢市の中学校給食は、市の栄養士が栄養価計算をして作られています。1食分の栄養価は文部科学省より示されている、中学生に必要な摂取量『学校給食摂取基準』を目安に作成されています。また、おかわり用のご飯や、大盛り用のおかずもあります。また牛乳のみの注文もできます。自分の活動量や体格に合わせて注文してください。

**Q：果物や野菜が家にないとき、どうやってビタミンをとればいいですか？**

A：果物や野菜以外にも、卵や魚、肉、きのこ類などにもビタミンはあります。果物や野菜からビタミンをとる方が、主食+主菜+副菜の組み合わせがしやすく、バランスもとりにやすいですが、数日間~1週間単位の平均で摂取するという考えもありますので、無理せず上手に組み合わせられたらいいですね。

**Q：コーンフレークや、うどんだけの人はたんぱく質がとりにくいので、パンかご飯の方がよいのでしょうか？**

コーンフレークやうどんは、主食にあたる部分なので、それにプラスして牛乳や卵、肉、魚などの主菜にあたるものと、野菜料理などの副菜を組み合わせるとバランスのよい食事になると思います。

## 朝ごはんをバランスよく食べる必要性

体では毎日新陳代謝が行われている

新陳代謝に必要な栄養は？

作る材料→たんぱく質

作る時に必要なエネルギー→糖質・脂質

そのエネルギーを作るのに必要→ビタミン類

作る時に必要な工具・針・糸など→無機質(ミネラル)



何かが欠けると100%は作り変えられない

このスライドの中でお話したように、それぞれの栄養素によって働きが違います。

そのためにもバランスよく食べることが一番良い食べ方だと思います。

たんぱく質は肉・魚の動物性食品だけではなく、比較すると少なめですが、米・麦などにも含まれます。いろいろな理由で肉・魚を食べられなくても、他の食材で補うことはできます。

Q：夜ご飯で栄養をたくさんとれば、朝はあまり食べなくてもよいのですか？

朝ご飯が小食になりがちです。

A：夜、眠っている間は体を動かさないで、量の多い食事をしたところで、すべてのエネルギーを消費しきれません。消費しきれないエネルギーは、脂肪として体内に蓄積して、肥満の原因になります。朝食は、日中頭や体を動かして活動するので、肥満につながることはありません。むしろしっかり朝食を取るからこそ、日中の活動もしっかりでき、勉強や運動が頑張れるはずですよ。

Q：乳製品が苦手です。他にカルシウムがあるものはありますか。

乳製品以外でも、カルシウムが多い食品はあります。例えば、ししゃもや、じゃこなどの小魚類や豆腐、わかめ、ひじき、小松菜にもカルシウムが多く含まれます。また、きのこなどのビタミンDはカルシウムの吸収を促進するといわれているので、積極的にとることをおすすめします。詳しくは食育便り2月号にものせてありますので、ぜひ見てみてください。

Q：朝食はいつもパンです。パンよりご飯の方がよいのですか？

パンとご飯のエネルギーはほぼ同じなので、朝食にパンでも問題はありません。ただ、パンはロールパンや菓子パンなどにも代表されるように、脂肪が多いものもあります。また、ご飯の方が噛む回数も多いので満腹感を得られやすく、腹持ちもよいです。その結果、血糖値の上昇もゆるやかなので肥満も防止できます。

Q：毎朝、カフェオレを飲んでいますが乳製品はそれでもよいですか？またそれに含まれるカフェインは成長に影響はありますか？

カフェオレは、コーヒー・牛乳・砂糖からできています。牛乳はカルシウム補給やたんぱく質も豊富なので積極的に飲むことをおすすめしますが、やはりコーヒーはカフェインが多いので日常的に飲むことは、控えた方がいいのかもしれませんが。カフェインは、自律神経の乱れや頭痛、不眠症の原因にもなります。また、コーラやエナジードリンクなどにもカフェインは多いので気をつけましょう。

Q：きちんとご飯を食べればテストの点は上がりますか？

A：脳の栄養はブドウ糖です。たくさん蓄えることは出来ないで、こまめな補給は大切ですが、テストの点数はお勉強を頑張ってくださいね。

Q：かつおぶしチーズごはんの作り方を教えてください。

大葉やのりなどを巻いて  
おにぎりにしてもいいですね！

〈材料〉

ごはん・・・1.5杯  
チーズ・・・20g  
鰹節・・・1パック(2g)  
しょうゆ・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① チーズは5mm ぐらいの角切りにする。  
かつお節にしょうゆをかけてよく混ぜ合わせる。
- ② ご飯にチーズ、しょうゆを混ぜ合わせたかつお節をさっくりと混ぜ合わせる。