

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 10

受験やテストに向けて勉強中！間食や夜食は…？

遠足や修学旅行も終わり、いよいよ定期テストが近づいてきました。また、3年生は受験に向けて、勉強もはかどっている頃だと思います。

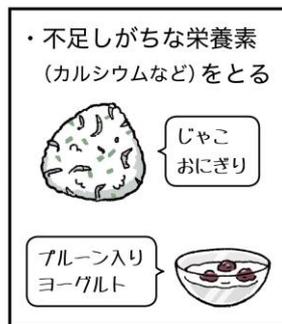
定期テスト直前ということもあり、帰宅後や夜中に勉強に励んでいる生徒も多いのではないかと思います。そんなとき、間食や夜食はとっても良いのか…、とるならどのようなものが良いのか、徹底解説します！

Q&A 間食や夜食にまつわるQ&A



Q. 間食って菓子のことでしょうか？

A. 間食とは、菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事です。つまり、朝・昼・夕の3食で栄養がとれていれば、必ずとるものでもありません。間食では、不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



夕食前は、注意！

間食をとるときは、夕食に影響の無い程度にしましょう。

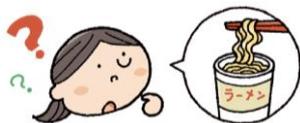


Q. スナック菓子を食べてはいけないの？



A. スナック菓子の食べすぎは、食塩や脂質のとりすぎになります。食塩のとりすぎは生活習慣病などを引き起こし、脂質のとりすぎは肥満などの原因になります。袋のままだと1袋全部食べてしまいがちなので、皿に取りわけましょう。間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。

Q. 塾の後はおなかがすきます。夜食はとらない方がよいの？



A. 夜食は、肥満の原因になるので、避けたほうがよいでしょう。また、寝ている間に、食べたものを消化することになるため、内臓が疲れて寝起きがだるくなりがちです。どうしても夜食をとる場合は、塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化の良いもの(雑炊やうどんなど)にしましょう。



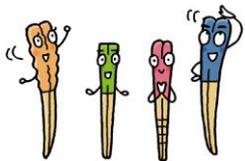
★間食は、楽しい時間でもあるので、食べる際は、きちんと決まりを作るようにしましょう！★

◎裏面に続く！ ↓

日本人なら知っておきたい！はしの長さ・使い方！

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。今月は、「和食の日」があります。それにちなんで、はしの適切な長さや焼き魚の食べ方を紹介します！

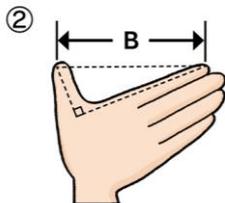
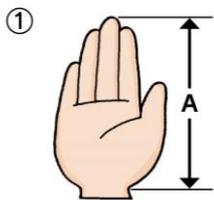
はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算してみましょう。

- はしの長さの計算方法
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
 - ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても構いません。



11月24日(火)は「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事です。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



(例) Bの長さ 12cmの場合

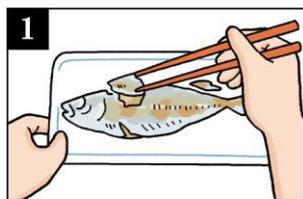
$$12 \times 1.5 = 18 \text{ cm}$$

18cmのはし

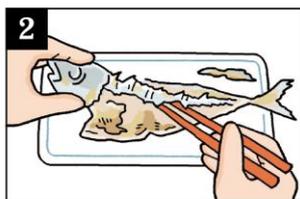
焼き魚の食べ方



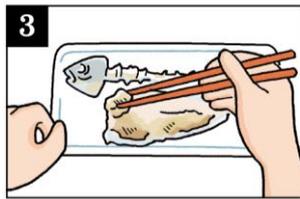
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



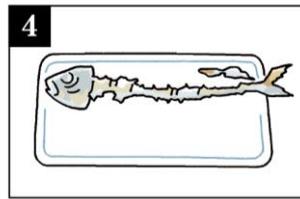
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭のほうから食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

トピック
Topic

センセイの給食コーナー！

～知ってますか？先生の給食ヒストリー No.3～

こんなことを聞いてみました。

- ① 好きな給食(食べ物)は何ですか？
- ② 子供の頃の給食の思い出は？
- ③ 食または給食について、生徒に一言！

Aa

堀江先生

Aa

- ① ジャージャー麺 
- ② 三角形の牛乳パックが懐かしい
- ③ おかわりしましょう!!



錦織先生



- ① 野菜がとってもおいしいので大好きです。特にレンコンが入っているものが好きです。
- ② きなこあげパンが好きだったので、給食に出た時は、とっとうれしかった記憶があります。
- ③ 好きなものだけではなく、バランスよく食べて健康で丈夫な体をつくっていきましょう！