

食育だより

No. 4

貝塚市立第二中学校
2017.10

朝晩が肌寒くなり、気温の変化が激しくなってきました。体調を崩しやすい時期ですので、手洗い・うがいをきちりしてゆくり体を休めましょう。

～健康な体をつくる食事の仕方～

① 1日3食バランスよく食べる

赤	肉、魚、卵、豆、豆制品、牛乳、乳製品、海藻など
黄	米、パン、めん、いも、砂糖、油脂類
緑	野菜、果物

② ゆくりよく噛んで食べる

よく噛むことで食べ物の消化がよくなり、栄養を吸収しやすくなります。満腹になった！という刺激が脳に伝わり、食べすぎも防ぎます。

☆ 運動能力アップには食事が大切☆

体をつくる、体を動かすためには食事が大切です。特に運動部に入っている生徒は、通常よりもエネルギーを必要とします。

朝食を抜いたり、食事のバランスが偏っていると疲れやすくなったり、スタミナが切れやすくなります。

9月の牛乳残渣について






9月の牛乳残渣は19%（7月は19.7%）、3年生は27%（7月31.7%）、2年生21.3%（7月19.9%）、1年生9.2%（7月9.5%）でした。

今までが一番少ない数字です!! しかしまだまだ牛乳はたくさん残っています。本数で表すと150本前後です。

胃量を増やすだけでなく、便秘を解消させる、神経を整える、免疫力を高めウイルスの侵入を防ぐなどを体に良いことだらけの牛乳を一口でも飲んでいきましょう!!

植物は、葉、実、茎、花、根などの器官からできています。私たちの食べている野菜も同じです。野菜によって食べる器官が違います。

では、次め野菜ほどの器官を食べているでしょう。下のクイズを角印でみよう!! (1年理科教科書P.49、(1年国語教科書P.44))

- 〈例〉 トマト (果)  (葉) 
- ① かいぼがちゃ  () 
- ② アスパラガス  () 