



給食だより

文京区立文林中学校

平成29年10月2日



朝晩が肌寒く感じられ、秋も深まってきました。秋は、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などといわれています。過ごしやすい季節のため、さまざまなことに意欲的になり、食欲もわきます。また、「実りの秋」ともいわれ、この時期にしか味わえない栗やぶどう、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。なかでも日本人の食生活に欠かすことのできない米は新米の季節を迎えます。季節のものを味わいながら、食べ過ぎに気をつけて、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

10月28日には、文林学芸発表会もあります。好き嫌いなくたくさん食べて、勉強やスポーツに一生懸命取り組みましょう。

～新米の季節～

日本人の主食である米について、理解を深めましょう。

「米」という漢字をよく見ると、八十八という数字を表す漢字から成り立っていることがわかります。「米」をつくるには「八十八の手間」、すなわち煩雑な作業と膨大な仕事量だという意味なのです。

★変身する米★

米は炊いてご飯として食べるだけではなく、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲や糠も無駄にすることなく活用します。

稲 → 稲わら → 俵・縄・むしろ など



玄米 → 糠 → 漬物・アク抜き など



白米 → 米飯・もち・あられ など



・粉にする [うるち米の粉：上新粉 など 柏もち・桜もち・もなか
もち米の粉：白玉粉 など 米粉パン・ビーフン など]

・発酵させる → 酢・酒・みりん・みそ など



～世界が注目する『日本型食生活』～

『日本型食生活』とは、昭和50年代頃の食生活のことです。ご飯を主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されました。

近年、国民一人当たりが食べる米の量は、著しく減少しています。その一方で、牛乳・乳製品や肉類・油脂類をとる量が増えています。

米は、あらゆる料理と組み合わせやすいのが特徴です。主食・副菜・主菜を偏りなく食べることができ、油を使わない料理と組み合わせやすいため、栄養のバランスがとりやすく、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防にも役立ちます。

～スポーツをする人の食事とは～

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。

★こんなことに気をつけましょう！★

- 食べ方の基本、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけましょう。
- 寝ている間に成長ホルモンが働き、骨や筋肉を作ります。夕食には、たんぱく質やカルシウムが豊富な食事をとるように心がけましょう。
- 運動中は、こまめに水分補給をしましょう。糖分の多い清涼飲料水は控えて、汗をたくさんかいている時は塩分が入ったものを飲むようにしましょう。
- スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバ・一小松菜・ほうれん草・貝類 など）を意識して食べるようにしましょう。
- 運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、捕食として軽食をとりましょう。
- 運動後、筋肉に疲労が残る時は、たんぱく質やビタミン類をしっかりととり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているので、消化の良いものをよくかんで食べるようにしましょう。

