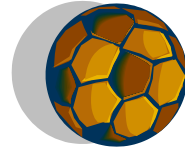


7月 食育だより & Lunch time



さいたま市立田島中学校

サッカーのワールドカップもいよいよトーナメント戦での戦いになってきます。本当に強い選手がそろっている国が頂点に立つことができるのです。さて、サッカーだけではなく、本当のトップアスリートは、どのような食生活をしているのでしょうか？ 気になりませんか。



横浜Fマリノスで栄養管理とアドバイザーをおこなっている管理栄養士「橋本玲子」氏の新聞記事では、トップの選手でも理想的な食事を摂っている人は30人中5人程度。中にはプロになってから初めて食事のことを真剣に考える選手もいて、その割合が年々増えているとのこと。その原因を考えると、子どもの頃の食環境や生活が影響していると考えられます。選手は年間、皆が同じ練習をしているのにケガをしやすい、風邪をひきやすい、それが治りにくいという状態があり、食生活を見ていくと朝ご飯は「おにぎり」だけとか野菜はまったくとっていなかったということもあるそうです。まさに現在の田島中の抱える問題の一つです。



食事の前には手洗いとうがいをし、出されたものは苦手でも一切残さない、そのような選手は年間を通じて試合に出て結果を残しているそうです。そして、コーチは選手をみれば睡眠は十分にとれているか、食事はしっかりしているかがわかるということです。本来、プロになるということは栄養士のサポートがなくても、強くなるためにはどのように食べるかがある程度身につけていて、主食（ご飯、パン、パスタ）があって、おかずに肉、魚、そして野菜、果物を食べるという基本がわかれば良く、海外で活躍できる選手はそうすることが身につけている選手だそうです。Fマリノスの育成選手の中では朝ご飯を食べないという子はいないそうですが、おにぎりだけとかパンだけとかがいて、現代社会や田島中の抱えている食の問題は、プロをめざす子はもちろん、将来の健康問題に課題を残してしまう恐れがあります。親や指導者、先生が食に興味がないと子どもたちもそうなってしまうことがあります。好き嫌いは昔からあるものです。今は嫌いなら食べなくてもいいと育ってしまっています。食べることは身体と心を強くするトレーニングです。時間と手間をおしまず、一口でも食べてもらうように食事のサポートを大人がしていきましょう。

【継続は力なり】

健康な身体、強く身体に必要なことは、あたりまえのようですが、バランスのとれた食事の365日「継続」と、早寝・早起きのリズムある生活を「継続」することです。朝食や夕食はもとより、子どもの時から学校給食を毎回残すことなく食べる（食べられる）ことがトップアスリートの原点になっている共通点でもあるようです。

田島中学校の生徒の各運動部や文化部も盛んに活動をしています。しかし、同じように心配されるのは、かなり好き嫌いがあり、特に野菜や豆類、小魚類を使用した献立の残渣が30%にもなることです。さらにその料理を、一口も食べようとはしない生徒も増加傾向にあります。反対に、肉料理や揚げパンをはじめ、トースト等の調理パンは、残りが少ない傾向です。食生

活アンケートでは、田島中の生徒は食べることや健康にたいへん興味があると回答していますから、健康問題や食に関する働きかけをしていけば、生徒の意識改善につながっていくことができると感じています。

田島中学校の1年生学級活動授業 食育

1年生の3クラスを対象に栄養教諭が「朝ご飯をしっかり食べよう」という内容の授業を行いました。朝ご飯を「しっかり」食べる習慣をつけることで、健康な身体づくりの基礎をつくる大切さと併せて、学習への取り組む意欲や集中力が上がることを学び、自分の朝食内容をレベルアップする方法を学びました。今の朝食に果物や野菜を加えたり、ヨーグルトや前日の残り物を加えるだけでも内容が改善されます。パンだけとかおにぎりだけでは成長期の中学生の脳の発達にも影響します。ぜひご家庭でも協力をお願いします。（引き続き2学期にも行います。）パンと牛乳・・・量は足りていますか？ 十分なたんぱく質やビタミンは大丈夫？



このような朝食が多かったです。自分でレベルアップするはどうする？

果物でも良いかな！
サラダやハムなんかも
良いかも・・・！



【野菜を食べよう】

Recently, there have been many students who leave both their salad and boil vegetables behind at lunch time. If you don't eat your vegetables, your body's blood will become polluted. And tainted blood will make your body develop lifestyle disease like heart disease or cancer easily. So if you eat your vegetables, you will receive vitamins, minerals, and dietary fiber that will purify your body! (和泉書房 ラッキー-博士食卓談義 参考)

【和訳】 このところ、給食の野菜サラダやあえものを残す人が多いです。野菜を食べないと血液が汚れてしまいます。汚れた血液は、心臓発作やがんなど、生活習慣病を起こしやすくします。野菜を食べるとビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができ、からだの汚れをとり去ってくれます。

学校給食レシピ紹介		夏野菜のカレー 4人分		作り方	作ってみよう
材料	豚肉(小間) 200g	完熟トマト	250g	フライパンを熱し小麦粉	
	にんにく 1片	固形スープ	1個。	を良く混ぜながら炒めルウをつくる。	
	生姜 1片	サラダ油	大さじ1	(スライスたまねぎを50g入れる)	
	にんじん 80g	ウスターソース	各大さじ1	鍋にサラダ油を熱し、みじん切りしたにん	
	たまねぎ 250g	塩	小さじ1/2	にく、生姜、豚肉を炒める。	
	じゃが芋 120g	粉チーズ	大さじ2	スライスした玉葱、いちょう切りにした	
	かぼちゃ 100g	小麦粉	大さじ2	にんじん、じゃが芋を炒めて500ccの	
	なす 150g	バター(油)	大さじ1	水で煮る。	
	ピーマン 60g	カレー粉	小さじ1	角切りにしたトマト、なす、かぼちゃを加え	
				調味料と	
				ルウをつくる時ダマになりにくい	
				市販のルウでもOK	
				のルウで煮込む。塩、チーズで味	
				を調べ、ピーマンを加えて火を止める	