令和３年６月１８日
上越市立名立中学校

食育だより

６月号

ご家族でお読みください。

◎大夫な体をつくろう！＜主食編＞

　みなさんは毎食主食をしっかり食べていますか。主食となる、ご飯、パン、めん類などには、体を動かしたり、頭を働かせたりするエネルギー源となる炭水化物（糖質）がたくさん含まれています。

　炭水化物（糖質）というと、砂糖も同じ仲間だなと思う人も多いかもしれません。しかしお米などのでんぷんと砂糖は異なる性質があります。でんぷんに比べ、砂糖や果糖（果物の甘み）は体内に素早く吸収されてしまい、血糖値を急激に上昇させてしまいます。日常的に取りすぎてしまうと、生活習慣病の糖尿病になる可能性が高く、体に悪影響を与えてしまいます。甘いものではなく、でんぷんを多く含む、ごはん、パンなどの主食をしっかりと食べましょう。

中学生が１回で必要な主食の目安量

ごはん	パン	もち
230～250ｇ	６枚切り２枚	２～３個

※部活動などで激しい運動をしている人は、これよりも多くなります。

　みなさんは自分が１日にどれくらいご飯を食べているか知っていますか。ご飯 100ｇがどのくらいなのか、いつも食べているご飯の量はどれくらいなのか量り、確認してみましょう。

　ただ、エネルギー源だからといってご飯ばかり食べていれば良いわけではありません。ご飯を体の中でエネルギー源として効率よく使うためには、**たんぱく質や野菜に含まれるビタミンも欠かせません**。
給食をお手本に、**主食を中心とした、バランスの良い食事**をしましょう。

☆「主食」になる食べ物はどれでしょうか。〇をつけてみましょう。※正解は裏面にあります。

ご飯	トマト	納豆	うどん	豆腐	クロワッサン
ハンバーグ	おにぎり	チーズ	バナナ	牛乳	食パン

〇一度にたくさんの量が食べられない場合は、間食で炭水化物が豊富なおやつを食べるのもオススメです。

　オススメおやつ

　ふかしいも　　おにぎり　　バナナ　　パン

　炭水化物は脳のエネルギー源でもあります。勉強中の間食によく噛んで食べるのもいいですね。

◎学校の食育紹介◎

　歯と口の健康週間に合わせて「歯と口の健康と飲み物」「生活習慣と歯の健康」などについて話をしました。炭酸飲料、果汁ジュース、スポーツドリンクは酸性度が高く、歯を溶かす働きがあります。飲んだ後は、歯をみがいたり、水やお茶を飲んだりしましょう。
また、歯の健康には生活習慣も深くかかわっています。規則正しい生活を心掛けましょう。

家で作ってみよう！かんたんレシピ紹介

○電子レンジでできる！プリン

材料（４人分）
　卵　１コ
　牛乳　２００ｍｌ
　砂糖　大さじ１と１/２

作り方
① ボールに卵を割り入れて、さいばしか泡だて器でよく混ぜる。
② ①に牛乳と砂糖を入れてよく混ぜる。
③ 電子レンジ６００ｗ（または電子レンジ強）で２分加熱する。
　表面がポコポコしてきたら OK。ポコポコしてこなければ、200w（電子レンジ弱）で１分くらい加熱し、様子を見る。
④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
　※お好みでソースをかけても美味しいです。
　　また、牛乳と砂糖をだし汁 200ml、しょうゆ小さじ１、塩少々に変えると茶碗蒸しにもなります。

食育図書館

「野球食Ｊｒ（ジュニア）」

著：海老久美子

　スポーツをしている人たち！強くなろうと思ったら、「食」のトレーニングも必要です。食べなければ強い選手にはなれません。しっかり食べて体を作りましょう！
　もちろん、野球だけではなく他のスポーツをやっている人、スポーツをしていない人が読んでも面白いです。

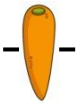
学校の図書室にあります。

○表面の炭水化物の答え

ごはん、うどん、おにぎり、クロワッサン

※クロワッサンなどのデニッシュ系のパンは、脂質も多いです。あまり運動をしないときに食べすぎると、カロリーの取り過ぎになってしまうことがあるので、食べる量とタイミングを考えましょう。

おすすめレシピ紹介　〇みそマヨサラダ〇



材料（４人分）

大豆の水煮・・・４０ｇ
にんじん・・・・４０ｇ
キャベツ・・・・１２０ｇ
コーン缶・・・・４０ｇ
みそ・・・・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
スライスアーモンド・・1

作り方

1、　にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
2、　アーモンドをフライパンで炒る。
3、　大豆、にんじん、キャベツ、コーン、アーモンドをみそとマヨネーズであえる。

＊じゃがいもを入れても美味しいです。
＊アーモンドの風味で食欲アップ！