



# 食育たより

第13号

令和5年12月19日  
京都市立音羽中学校  
食育係

今月のテーマは「コンビニ食～ちょっとの工夫で上手に活用～」です。もうすぐ冬休み。年末の何かと忙しくあわただしい中で、スーパー・コンビニのお弁当・惣菜などを買って食事を用意することもあると思います。その際の、賢い食事の選び方のポイントを紹介します。組合せを工夫して、健康な食事を目指しましょう！



## コンビニ食 ～ちょっとの工夫で上手に活用～

### こんな選び方していませんか？

#### [朝]菓子パンとコーヒーだけ



朝食を菓子パンなどで軽く済ませる人が増えています。菓子パンは糖質も脂質も高め。パンというよりもお菓子の位置づけと考えてもいいでしょう。

#### [昼]カップラーメンだけ



カップラーメンはカロリーが400 kcalしかなくエネルギー的には不十分。一方、カップ焼きそばの大盛りは高カロリーのため注意が必要です

#### [昼]揚げ物弁当



空腹が増すと一気にがっつり食べたくなりますが、揚げ物弁当の中には1000 kcalを超えるものも少なくありません。

### 選び方のコツを覚えよう！ 主食・主菜・副菜をそろえて選びましょう！

#### 主食

体を動かすエネルギー源  
ごはん・パン・めん類 等  
炭水化物・脂質

#### 主菜

身体を作る  
肉・魚・卵・豆類 等  
タンパク質

#### 副菜

身体の調子を整える  
野菜・きのこ類・海藻類 等  
ビタミン・ミネラル

### 具体的にはどうしたらいい？ 遊び方で栄養バランスアップを目指そう！



### さらにもう一工夫！ 1日のどこかで牛乳・乳製品 果物をプラスしよう！



**料理の基礎の基礎**

**お鍋料理に使われる道具や食器  
これらの名前わかるかな？**

土鍋 (Tonteki) - Clay Pot  
とんすい (Tonsuie) - Ladle  
鍋敷き (Kakemono) - Pot Mat  
レンゲ (Renge) - Spatula  
お玉 (Otoke) - Spoon  
菜箸 (Nemashaku) - Chopsticks  
鍋つかみ (Miton) - Pot Holder

A yellow box contains the text: 急に寒さが厳しくなり、温かい鍋料理が恋しくなる季節になりました。鍋料理は身体を温めてくれるだけでなく、体にうれしい要素がいっぱいあります。

# 鉄

## 中学生に必要な栄養素のすすめ

～その1～



「鉄」は成長期の中学生に、特に重要な栄養素です。体が急激に成長することで、血液量も増え、「鉄」の必要性も増えてきます。鉄が不足すると、めまいや立ちくらみ、動悸や息切れなど「貧血」の症状を起こします。

そうならないために、普段から「鉄」分の多い食事をとる必要があります。

### ～鉄を多く含む食べ物～



レバー・牛肉・かつお・貝類（アサリ・シジミ・カキ）



豆類・大豆製品（納豆）



### もしかしたら貧血かも？！

- ・疲れやすい
- ・肌荒れ
- ・肩こり
- ・顔色が悪い
- ・風邪を引きやすい
- ・爪が割れたり、かけたりしやすい



など



### クリスマスケーキはどれにする？

もうすぐクリスマス。クリスマスケーキやたくさんのごちそう、楽しみですね♪ 大きなお世話かもしれません、ケーキの種類によってエネルギー量が違うので、ケーキのカロリーをちょっと載せておきます…。

参考程度に知っておいてくださいね。

ベイクドチーズ  
ケーキ



315 kcal

ショートケーキ



366 kcal

チョコレート  
ケーキ



438 kcal

### カロリー控えめ ケーキの選び方

#### ① 軽いもの



パイ・タルト シフォンケーキ

#### ② 果物が多いもの



十二月二十一日（木）各学年集会にて、「お箸使い選手権」（団体戦）を行います。選手のみなさん、頑張ってください！

予告



参考：ご飯1膳(150g)252 kcal

（第4班エネルギー早わかり参考）