



知ってびっくり！ショッキングニュース

ing NEWS

平成29年6月1日

No.4

京都市立嵯峨中学校

食教育担当 岩崎

# 食育講演会を終えて

立命館大学スポーツ健康科学部教授、海老久美子先生の食育講演会は、大変わかりやすい内容で、とってもためになりましたね。聞いている生徒のみなさんも大変熱心で、メモをたくさんとってくれていました。感想を書いてもらいましたので紹介しましょう。

●今日のお話を聞いてみて体の調子を整えたりするのに**しっかりと睡眠をとることが大切**だと分かりました。その他にも、今の食事の栄養を見直す機会にもなっていました。今の食事をみなおして、何かの栄養が足りていないのか、とりすぎではないのか、しっかりと見直して**栄養バランスのとれた良い食事**を目指していきたいと思いました。食事の時の**姿勢**も、腸の動きに関係があると知って驚きました。食べる時に肘をついたり猫背になっていないか気をつけて、今日学んだことをこれからの生活に生かしていきたいと思っただし、**自分で栄養管理ができるようになりたい**と思いました。(1年)

●私は、①身長が伸びないこと②体重が増えること、が悩みです。特に②が悩みで、あまり食べないようにしていました。しかし今の時期は気にしない方が**良い**と分かり、**バランスのよい食事をきちんと摂ることが大切**だと分かりました。「水分をとる」ということが全くできていないので、1日〇リットル、と、ほどよい目安を決め、健康を考えて飲もうと思います。**私の人生の考えが変わった時間**となりました。ありがとうございました。(1年)

●陸上部などの運動部がしている合宿は、ずっと運動しっぱなしで休む暇もないくらいだと思っていたけれど、**しっかり休養をとり、しっかり食べて栄養をとる**ということが**体力を強化することにつながる**のだと初めて知りました。また、おいしく野菜を摂ろうとして野菜ジュースを飲んでいただけ、**野菜ジュースは野菜の代わりにはならず**、ジュースはジュースだと知ったので、野菜を色々と工夫して摂れるようにしていきたいです。そして、朝ご飯は、朝起きるのが遅くて今日もホットケーキだけだったので、なるべく**副菜、主食、主菜、果実、乳製品**が摂れるようにしていきたいと思いました。(2年)

●僕は野球部に入っていて、ダブルプレーやバスターエンドランなど、色々な戦略をたてている。しかしなかなかできない。

それは三角形の一番下の部分である基礎体力がないから、ということが分かった。先生のおっしゃるとおり、これによってけがをしている。**基礎体力を増やすためには、運動、栄養、休養の3つの等しさが大事**だと思った。運動ばかりしすぎてもケガするだけだし、休んでばかりでもお腹がすかないし、等しい三角形になるように食事、休養をする。メモに書いてあることはしっかり実践する。(3年)

●今日の講演を聴いてすごくためになったし、食事がどれだけ大切でたくさんのことに繋がるかが分かりました。私はスポーツで勝ったり、体力をつけるためには練習をたくさんすることだと思っていたけれど、海老先生がおっしゃっていたように、それはとてもまちがっていました。体力をつけることと食事は関係あると思っていたのですごく驚いたし、食事をとったり休養することで体力をつけられると知って嬉しかったです。私は良くケガをしてしまいます。それは、今まで「練習量が多いから」や「元々そういった体質だから」と思っていたけれど本当は**基礎体力の土台が小さかったのにそれ以上を求めてしまって**

**ピラミッドが崩れた**からだを知り納得しました。だから、**動いた分休んで理想的な体作り**を心がけます。今日の機会はとも有り難かったです。

(3年)



この三角形の図は、昨年7月20日発行No.5の「食ing NEWS」でも紹介していたんですよ。覚えてくれていた2, 3年生はいるでしょうか。

【戦略】は【技術】の上に成り立ち、【技術】は【専門体力】の上に成り立ち、【専門体力】は【基礎体力】の上に成り立つ、という三角形のお話、とてもわかりやすかったですね。【基礎体力】が足りないと、この三角形はたちまちバランスを崩し、ケガや疲労に繋がります。「逆三角形はあり得ない」んですね。

そしてこの【基礎体力】をつけるために大切なのが、【栄養】【運動】【休養】のバランスで、海老先生は、【休養】について、積極的な休養（Care）と消極的な休養（Rest）の話をされました。積極的な休養では、しっかり眠るための服や室内環境、疲れをきちんととるためのお風呂の入り方、なども考えること。こういうことからしっかり考えて行動できることが体力や生活力をつけることにつながり、自立のアップに繋がるのだと教えて下さいました。おうちのかたとともに話題にし、中学生の今、生活習慣を見直し、しっかりとした土台＝基礎体力作りをしていきましょう。

## 6月の給食の食材に関して【原案作成者より】

6月は、少しずつ暑くなり食欲が低下しやすい時期なので、「冷麺」（16日）などのさっぱりとした献立や、「飛魚のカレー揚げ」（16日）など食欲をそそるような香りをもった献立を多く取りいれています。新献立は、「ひじきとぼろ丼の具」（22日）です。鉄分豊富なひじきを、鶏肉を使ったそばろに混ぜて、ご飯と食べやすくしました。ひじきと鶏肉以外に、人参と玉ねぎも使い、丼の具として、食感なども楽しめるようにしています。しょうがとにんにくで風味付けし、みそやしょうゆ等で味を調え、食欲をそそる味付けに仕上げています。

地産地消の食材は、「きゅうり」「万願寺とうがらし」「飛魚」「豆鮓」です。「万願寺とうがらし」は、夏の京野菜として、京都で親しまれています。

6月の和（なごみ）献立は、20日です。夏野菜を副菜にたくさん取り入れました。「かぼちゃのそばろかけ」は、かぼちゃに、しょうがの風味のあんをかけて、あっさり食べられるようにしています。「なすのしぎ焼き」は、なすをみそなどで調味し、しっかりとした味でご飯が進む味付けです。「オクラのごま煮」は、ごまを加えて、風味よく仕上げられています。旬のおいしさを味わってほしいです。

新献立の「ひじきとぼろ丼の具」、すごく説明してくださっていますが、残念ながら第2回定期テスト2日目で給食はありません。残念っ！！ …ってことで、この「ひじきとぼろ丼の具」の作り方を紹介しますので、ぜひおうちで作ってみて下さいね！

### 作り方

#### 材料（4人分）

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ・鶏挽肉…40g    | ・料理酒…小さじ1    |
| ・玉ねぎ…80g    | ・本みりん…小さじ1   |
| ・人参…20g     | ・三温糖…大さじ2    |
| ・乾燥ひじき…12g  | ・にんにく・しょうが…  |
| ・濃い口醤油…小さじ1 | みじん切りで小さじ1ずつ |
| ・豆味噌…大さじ1   | ・ひまわり油…小さじ1  |

- ①ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ②たまねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋またはフライパンを温め、油を入れて、にんにく、しょうがを、香りがたつまで炒める。
- ④鶏ひき肉、人参、ひじき、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤④に火が通ったら、調味料をすべて入れて、汁気がなくなるまで炒めて仕上げる。**ごはんに乗せて食べましょう！**



●講演会の時の質疑応答のときに、体重が増えない、身長が伸びない…という悩みが質問で出ました。海老先生は、「好き嫌いはないか」「足りてない栄養素はないか」「摂りすぎてしまっている栄養素はないか」などのチェックポイントを教えて下さいました。栄養バランスって、ホント大事ですね。●「大人の一食と子どもの一食は違う」「動いた分だけどう休むのか」「食べない強化はあり得ない」「食べられる体を作る」…みなさんはきっとたくさんの言葉をメモしたことでしょね。●【戦略】や【技術】は勉強でも言えると思います。テストの前日に一夜漬けのようにがむしゃらにやるのではなく、日々食事を大事にして基礎体力をしっかりつけてください。食事面の改革も、明確に《目標》を立てて取り組んで下さい。●海老先生もおすすめて下さった**学校給食、7月分ぜひぜひ申し込んでください**ね。お待ちしております！！(\*^\_^\*)