

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
令和2年度10月号



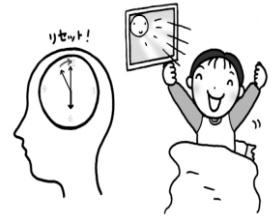
思いっきり活動するために 大切な朝の時間

朝晩涼しくなり、布団から出るのが、おっくうになってきました。そこで、1日を元気に過ごすためのポイントとなってくるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さを改めて確認しましょう。



朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜眠くなるように、私たちの体は一定のリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが「体内時計」というしくみです。体内時計は、朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



朝ごはん和脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。

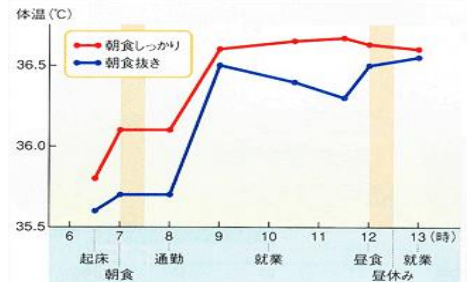
特に脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんできっちり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



朝ごはん和体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。

朝ごはんを食べないと、体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上げても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できません。



鈴木正成著「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

～給食レシピ紹介～

切り干し大根の中華炒め

材料 4人分

- ベーコン 2枚 じゃがいも 中1個
- にんじん 小1/3本 キャベツ 1枚
- たまねぎ 小1/2玉 コンソメ 5g (小さじ1)
- しょうゆ 2g (小さじ1/2)
- 豆乳 40g (大さじ3) 水 500ml
- 塩・こしょう 適量

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、他の野菜も同じ幅くらいに切っておく。
- ② なべに水を入れ、かたい野菜から入れて加熱する。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豆乳以外の調味料を入れて味付けをする。
- ④ ひと煮立ちしたら、仕上げに豆乳を入れて、出来上がりです。
※豆乳は、沸騰させると分離してしまうので、火加減に注意してください。

地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約600万トン^{*}もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成30年度推計」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p> <p>劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) → おいしく食べることができる期間</p> <p>劣化が早いもの(傷みやすい食品) → まだ食べられる</p> <p>消費期限 → 過ぎたら食べない方がよい期限</p> <p>賞味期限 → 製造日からの日数</p>	
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス」

“エコバッグ”の衛生について

昨年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

eco

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」