

# 食育だより

令和元年7月16日

福島県立若松商業高等学校 保健厚生部

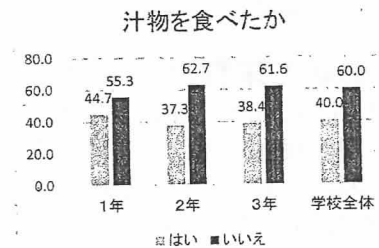
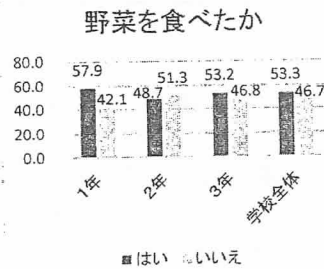
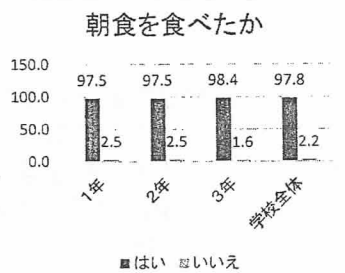
もうすぐ夏休みです。課題は早めに終わらせ、自分の目標に向かって前向きに計画的に過ごしましょう！  
そのためには、夏休みこそ「早寝・早起き・朝ご飯」です。今回は、朝食調査の結果等についてお知らせします。

## 1 第1回朝食調査の結果について

2019年6月19日実施の本校の朝食摂取率は97.8%であり、この5年間で最も高くなりました。100%摂取してきたクラスは5クラスあり、一方で欠食した生徒は全校生で11名のみでした。野菜の摂取率は53.3%、汁物の摂取率は40.0%でした。野菜や汁物の摂取率は、どちらも昨年の6月より若干減少していましたが、相変わらず、パンやおにぎり（主食）に飲み物だけ、あるいは主食に卵や肉などの主菜と飲み物という人が多いのが現状です。朝食は「一汁三菜」が基本ですが、多くのエネルギーを必要とする運動部の人、果物も含めて、「一汁五菜」以上を目指しましょう！

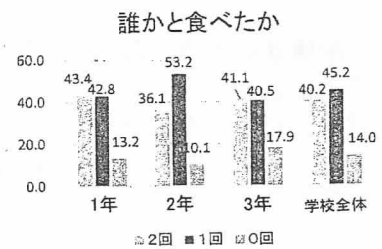
また、「誰かと一緒に食べているか」については、悪化しています。「朝夕2食とも誰かと食べている」人は40.2%と昨年より2.9%減少し、「朝、夕とも一人で食べている」人は14%と昨年より3.5%増加しました。つまり、約7人に1人が朝、夕とも孤食をしていることがわかりました。これらは、朝、夕とも部活動で忙しく家族と食事ができないことが大きな要因かと思いますが、朝寝坊等自分の都合によって、家族と食事ができていない人は、生活習慣をリセットしましょう！！

単位 (%)



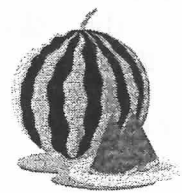
## 県全体との比較

調査年月	28		29		30		元		
	6月	11月	6月	11月	6月	11月	6月	11月	
調査対象	本校	本校	本校	本校	本校	県	県高校	本校	本校
朝食摂取率	96.1	95.2	96.4	95.8	97.6	96.6	90.4	97.4	97.8
朝食の野菜摂取率	48.6	52.1	49.9	51.9	53.5	57.6	46.4	59.6	53.3
朝食の汁物摂取率	33.6	52.3	40.3	49.0	41.1	55.8	44.2	51.4	40.0
誰かと食事した回数	2回	42.8	47.0	45.9	44.4	43.1	70.4	40.3	40.2
	1回	46.2	43.5	43.3	46.4	46.0		49.9	45.2
	0回	10.6	8.8	10.8	9.0	10.5	5.8	15.8	9.3



以下に、2年生の朝食の標語を紹介します。朝食の重要性をもう一度振り返ってみましょう！

- |                        |     |         |
|------------------------|-----|---------|
| 「一日の やる気スイッチ 朝ご飯」      | 2の1 | 高橋 愛央さん |
| 「朝食に 一品プラスで 健康維持」      | 2の1 | 小林 愛梨さん |
| 「朝ご飯 食べて授業で 手をあげる」     | 2の1 | 菊地優里菜さん |
| 「無くそうよ そのイライラを 朝食で」    | 2の2 | 五十嵐菜々さん |
| 「ぶどう糖 脳がよろこぶ プレゼント」    | 2の2 | 秦 史果さん  |
| 「再確認 君の朝食は なに色か」       | 2の2 | 石井 麻裕さん |
| 「野菜無し!? その朝ごはん 大丈夫?」   | 2の3 | 室井 聖真さん |
| 「朝食に スープを飲んで ポッカポカ」    | 2の3 | 小林 玲暢さん |
| 「足りませんか? 一品だけの さびしい朝食」 | 2の3 | 井上倫太郎さん |
| 「おなか鳴り 学校生活 終わるナリ」     | 2の4 | 寺田 一瑛さん |
| 「菓子パンに そえてあげなよ 野菜スープ」  | 2の4 | 古川龍之介さん |
| 「こ食やめ 家族のきずなを 深めよう」    | 2の4 | 佐藤 遥香さん |



## 2 栄養教室について ～ 7月29日(月) 9時から実施 ～

7月29日(月)9:00から10:00まで、本校の第一体育館において、運動部を対象に、「効果的なスポーツ栄養学」と題して栄養教室が行われます。講師は、一箕小学校栄養教諭 二瓶美智子先生です。文武両道を目指す本校生が、スポーツ競技において一層自己実現を図ることができるよう、栄養面から教えていただきます。参加予定の部活動の皆さんは、筆記用具を持参し、5分前には集合してください。服装は、終了後すぐ部活動を始められる運動着等で参加してください。(服装は部活動で統一してください。)

## 3 食中毒について

食中毒とは有害な微生物や化学物質などを口にするることによって起こる健康被害をいいます。夏季は高温多湿になり、細菌が繁殖しやすいため、「O-157」や「カンピロバクター」などの細菌性の食中毒が多く、気温が下がり空気が乾燥する冬季には、「ノロウイルス」などのウィルス性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則は、**細菌等を「1 付けない 2 増やさない 3 死滅させる」**です。

1 付けない	2 増やさない	3 死滅させる
<ul style="list-style-type: none"> <li>消費期限を確認する</li> <li>食品購入後、寄り道をしない</li> <li>野菜は流水で洗う <u>土はよく落とす</u></li> <li><u>まな板、包丁は洗剤で洗って熱湯消毒</u>をする</li> <li>ふきんは清潔なものに交換する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>帰宅後すぐ冷蔵庫に保管する</li> <li><u>石けんで手を洗う</u></li> <li>長時間、室温で放置しない</li> <li>密閉して保存する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分加熱する</li> <li>肉や魚は中心部分が <u>75℃で1分以上加熱</u>する</li> <li>温めるときは十分加熱する。(カレーはかき混ぜて全体的に熱を行きわたらせる)</li> </ul>

## 4 配膳と栄養バランス

6月19日(水)の福島民報新聞に、60代男性(金山町在住)の、食育についての投書が掲載されていました。「農家民宿4年目、中高生を受け入れ農村生活を体験させているが、体を動かした後でもご飯を食べる量が少なくないうえに、好き嫌いが激しく野菜を食べない子もいる。また、箸、ご飯、みそ汁、おかずの並べ方がわからない子が多く、正しく箸を持たない子もいる。このままでは和食の文化が継承されるか心配だ。また栄養バランスを考慮した食事がとれず、次代を担う若者の将来が危うい。」という内容でした。

皆さんにも当てはまることはありませんか？そこで、次の2点について、考えてみましょう。

### Q1 配膳するとき、なぜ、お茶碗(ご飯)が左で、汁物は右なのか？

左上位という考え方が飛鳥時代に中国から伝わったためです。皇帝から見ると、陽は左手である東から昇り、右手の西に沈みます。陽が昇る左手が沈む右手より上位であると考えられたため、神聖で日本人にとって欠かせない大切なご飯を左手に置き、汁がその反対の右手に置くということが平安時代に確立したとのことです。

参考: <https://www.olive-hitomawashi.com/column/2018/05/post-1349.html>

### Q2 和食は「五味、五色、五法」という形でつくられるのが基本です。

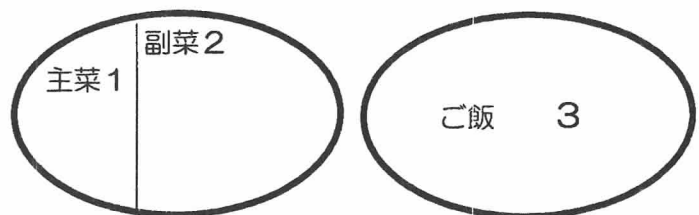
この3つを意識して調理すると、彩りもよく、栄養バランスのとれた多様な食材を摂取できると言われています。では、お弁当に五色を取り入れるとしたら、どのような食材を使用しますか、考えてみてください。

**【五味】**  
甘味・酸味・辛味・苦味・塩味の5つ。現在では旨味を含むこともある。

**【五色】**  
赤・白・青(緑)・黄・黒

**【五法】**  
生・煮る・焼く・揚げる・蒸すという調理法

お弁当のおかずを考えて記入しよう！  
(分量は、主食：主菜：副菜 = 3 : 1 : 2が理想)



(解答例)

赤・・・ミニトマト      白・・・白いんげんの煮豆      青(緑)・・・茹でブロッコリー、きゅうり漬け  
黄・・・卵焼き、かぼちゃの茶巾絞り      黒・・・ひじきの煮物、磯辺揚げ      参考 教育図書『新 家庭基礎』