

# 食育だより

平成30年6月19日  
福島立若松商業高等学校 保健厚生部

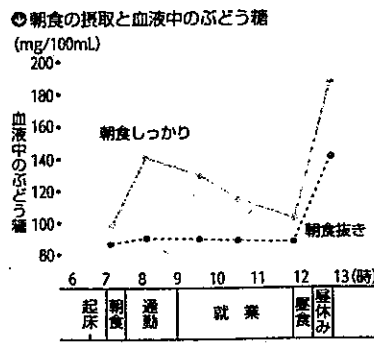
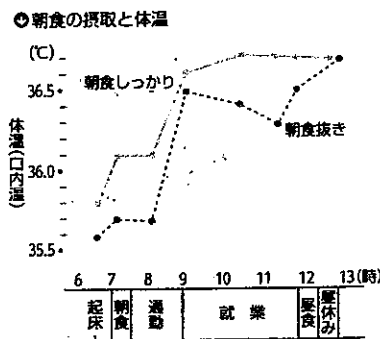
6月は食育月間であり、毎月19日は「食育の日」です。そして、明日は本校の第一回朝食調査の日です。朝食の重要性を再度確認し、明日は朝食を忘れずに摂ってきましょう！！

## 1 朝食と体温の関係

登校してもだるい、やる気が起きないという人は、体温が35℃台という**低体温**になっている可能性があります。朝食を摂取したときは体温は一気に上がっていきませんが、欠食したときはなかなか上昇しません。エネルギー源となる**三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）**はどれも**体温を上げる働き**があり、特にたんぱく質は体温を上げ続ける持続力が最もあるとされています。

また、血液中の**ぶどう糖量**の変化を見ると、朝食を摂取したときは急上昇しますが、欠食したときは**濃度のままの状態が続く**ことがわかっています。**脳はエネルギー源としてぶどう糖（炭水化物が消化酵素によって分解された単糖類）しか使えない**ので、朝食を欠食すると脳が活性化せず、集中力に欠けるようになります。その結果、学業等に悪影響を与えるのです。

以上のことから、脳と身体を動かすために最低限摂取してほしい献立は、炭水化物とたんぱく質が組み合わされたものであり、**卵かけご飯**などがその一例です。さらにたんぱく質やカルシウムには、**心を落ち着かせ、やる気を起こさせる**という働きもあります。朝から元気に前向きに過ごすために、乳・乳製品や野菜、果物、海藻等も取り入れて、栄養バランスのとれた朝食を摂取してきましょう！



(早稲田大学スポーツ科学部、鈴木正成)

『生活ハンドブック』第一学習社より

## ●食べ方の変化

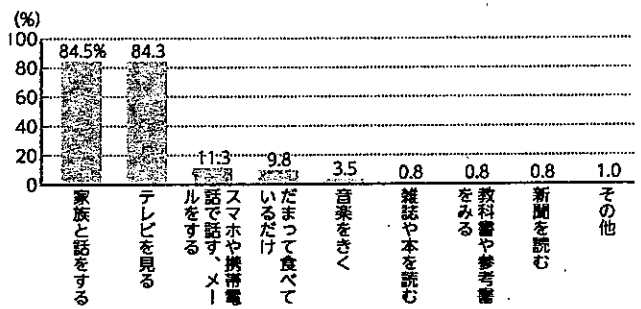
本校でも**10人に1人**が、朝食、夕食ともに一人で食べていると答えています。ご家族や皆さんの多忙化が主な原因と思われる。しかし、家族といっても会話を余りせず、テレビやスマートフォンを見ている人も多いのではないのでしょうか？**孤食**をすると、好きな物だけを食べて、栄養が偏りがちになると言われています。また、**個食**の場合は、家族が別々の物を食べているので、味を共有することもなく、会話も弾みにくくなります。食事は”心と身体の栄養”です。食べ方も見直してみましょう！

■夕ごはんをひとりで食べる理由 (複数回答)



(農林中央金庫「現代高校生の食生活 家族で育む【食】2017年5月より」)

■家で食事の時にしていること (複数回答)

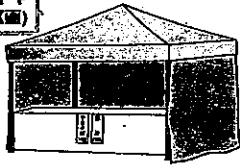


(農林中央金庫「現代高校生の食生活 家族で育む【食】2017年5月より」)

『トータル・データ家庭科ガイドブック』教育図書より

## 2 会津保健所より ～文化祭での食品提供について～

屋根があり、側面と背面がシートや  
紅白等で覆われている(三方区画)



イベント用テント+シート

テント内での下処理行為はNG  
(野菜のカット、肉の串刺し等)



テント内に水道が無い場合は  
手洗い用の蛇口付給水タンク  
を用意する  
石けんと消毒薬の設置が必須  
(ハンドソープ+アルコール等)

公開文化祭で食品の提供を希望するクラス、部活動等は、あらかじめ生徒会に企画書を提出することになります。調理室を使用できる団体は、調理台数の関係で、PTAと原則各学年1クラスとしています。調理室以外の教室等で提供できる食品には制限があります。詳細は後日、関係団体にお知らせします。

特に、以下のことに注意してください。

- (1) 調理加工が複雑な物や生の果物、生野菜などは調理室を使用しても提供できません。
- (2) 手洗い設備がない教室等には、必ず食品を提供する場所の近くに手洗い設備を設置しなければなりません。(廊下の手洗い場は、手洗い設備として認められません。)
- (3) 教室や外で食品を提供する場合には、三方を壁やシート等で覆い、虫や埃等が食品提供場に入らないようにする必要があります。

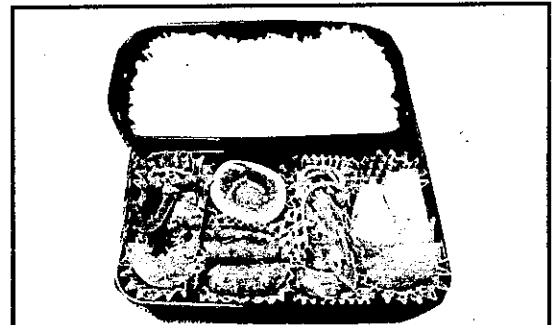
企画書が提出された段階で、文化祭の衛生係がとりまとめ、保健所に相談します。その後、保健所の指導を受けて企画書を練り直し、正式な「短期食品提供届」を衛生係に提出していただきます。それを衛生係が保健所に申請し、承認されれば食品提供が可能になります。

食中毒防止、アレルギー事故防止が最も重要ですので、関係団体は責任をもって取り組んでください。

## 3 自分で弁当を作ろう

4月28日福島民報新聞に、本校3年3組稲村聖矢さんのお弁当作りについての投書が掲載されました。以下に、お弁当への取り組み状況を紹介いたします。

- (1) お弁当を作り始めたきっかけ  
中学1年生のときに、母が転勤で忙しくなったため、私が自分と家族の弁当や夕食を作ることになりました。
- (2) お弁当作りで工夫していること  
様々な野菜や卵を取り入れて、弁当の色合いを意識して作っています。
- (3) 大変だったこと  
早起きすることです。毎朝6時に起床しなければならないのが大変です。
- (4) 良かったこと  
家族が喜んでくれることです。「おいしい弁当をいつもありがとう」と言ってくれます。
- (5) 若商生に伝えたいこと  
弁当を作ってくれる親に感謝する気持ちを忘れないでください。



5月17日 の献立

- 豚肉とキャベツ、パプリカの炒め物
- 味付け卵
- 塩焼きそば
- ウィンナー
- パイナップル

### ●お弁当作りのポイント

★お弁当一食分 高校生男子 900kcal  
高校生女子 700kcal

水を900ml入れてこぼれない大きさの弁当箱が適量  
(女子は700ml)

★主食:主菜:副菜=3:1:2の分量に

市販の弁当は、肉料理等の主菜が多い割に、野菜、芋、果物、海藻等を使った副菜が少ないものが多く、動脈硬化等の生活習慣病になりやすいので、気を付ける。

- ★味付けを工夫する 冷めても味が変わりにくい料理にする。塩味、酸味、甘味、辛味など変化をつける。
- ★見た目を彩りよく 赤、黄、緑、白、黒等の天然の色を持つ食材を活用する。
- ★衛生に配慮する 前日に調理したものは一度火を通す。腐敗を抑えるため十分冷ましてから蓋をする。
- ★段取りを工夫する 短時間でできるように道具を活用し、漬物や煮豆等の常備菜も活用する。