



# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市竹見台中学校  
令和5年8月28日



## 2学期がスタート！元氣よく登校できましたか？

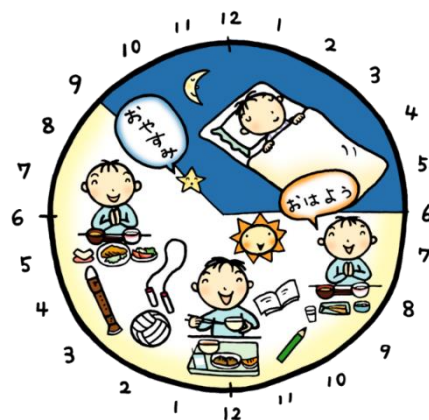
新学期が始まりました。夏休み中に生活リズムをくずしてしまって、夏バテになったり、体調をくずした人はいませんか？早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元氣に登校しましょう♪

### 体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと、1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この体内時計は、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

#### 【体内時計を整えるためには】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ②休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③朝ごはんを決まった時間に食べる。④日中はしっかり活動する。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



## 8月31日は野菜の日 野菜のよいところ

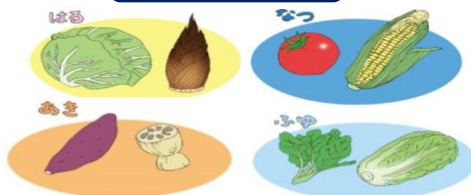
人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は料理に彩りをそえるだけでなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

ビタミンや無機質  
(ミネラル)、食物繊維が  
いっぱい！！

季節感が味わえる！！

色や香り成分  
(ファイトケミカル)も  
健康づくりに役立つ！！

ふるさとも感じる  
ことができる！！



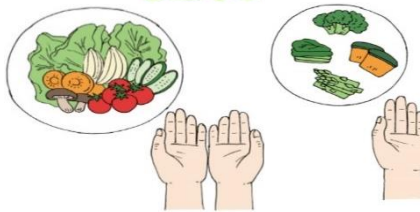
野菜や果物のカラフルな色素は実は免疫力アップやがん予防に効果があると、注目されています！野菜や果物を上手に取り入れて食事の彩りを考えることは、健康だけでなく食欲も増してくれます。また夏野菜には、水分が多く含まれているため、汗で出る水分を補ってくれます。また夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん入っています。しかも、旬の食べ物はたくさん収穫できるので値段が安い！ぜひ夏野菜をたくさん食べてくださいね！！揚げ物など『茶色ばかり』にならないように気をつけましょう！

## 1日350gをとろう！ 350gってどのくらい？



生で刻んで両手で3杯くらいの量です。  
そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、  
トマト、ピーマン、人参など)を全体の約3分の1、  
120gを目安にとりましょう。

### 朝食を食べないと栄養が足りず



1日350gとるとすると、  
1食で約120g、生野菜で両手  
1杯、加熱した野菜で片手1杯の  
量です。朝食からしっかりとって  
いないと不足します。

## 全校生徒で応募★「食育のすすめ」キャッチフレーズ 優秀賞、入賞発表!

6月の食育月間期間に吹田市教育委員会主催のキャッチフレーズに取り組みました。  
竹見台中学校では、優秀賞1名、入賞6名が受賞されました。



### ★優秀賞★

◇「食べたくない…」 見た目を決めるな 食べ物を 3年2組 Yさん

### ★入賞★

- ◇食べ方は 個性豊かな 虹色だ 3年1組 Yさん
- ◆「痩せたいから食べない」その意識が命取り 3年2組 Iさん
- ◇「捨てないで」農家の気持ちも 考えて 2年4組 Nさん
- ◆久しぶり マスクなしでの 給食は 顔を見あって 笑いあおうよ 1年1組 Mさん
- ◇食べ物は 笑顔を運ぶ 贈り物 1年2組 Iさん
- ◆「いただきます」苦勞と犠牲に「ありがとう」 1年2組 Mさん



### 校長先生賞

- ◇美味しいね 感謝の気持ちで 笑顔味く 3年1組 Nさん
- ◆食べられる 笑顔になれる すばらしさ 世界、地球に“ごちそうさま” 2年4組 Kさん
- ◇お弁当 愛情たっぷり 残さずに 1年1組 Nさん

### 教頭先生賞

- 三食こそ 生活リズム forever 3年3組 Yさん
- 朝ごはん 元気のための第一歩 2年1組 Yさん
- 受け継がれる 伝統料理 忘れずに 1年3組 Mさん



- ☆嫌いなものも 頑張って食べるのが 大人への第一歩 3年2組 Aさん
- ★食べ物を 残さず食べる その気持ち 2年2組 Yさん
- ☆母の味 今のうちに 噛み締めて 2年3組 Yさん
- ★「早く」より「おいしく」食べよう お弁当 2年3組 Yさん
- ☆ありがたみ 感じて食事を 楽しもう 2年4組 Aさん
- ★詰まってる たくさんの苦勞 いただきます 1年1組 Oさん

その他にもいい作品がたくさんありましたので紹介します♪



## ◆◆8・9月の予定◆◆

★食券配付 8、9月分：8/25（金）

教室にて担任の先生から配付振込用紙がついていますので、家の人に渡してください

9月後半分 12日（火）、13日（水）

★食券配付時は名札か生徒手帳を持ってきてください！学年・クラス・出席番号・名前を伝えてもらうとスムーズに受け取れます。食券を取りに来ない人が多いと混むので、期間内に必ずもらいに来てください。