

家庭科 食育の取組み

選択科目3年次「フードデザイン実習」では、食育について学び、その実践活動としてグループ別に高校生対象の「食育だより(月別パネル)」を作成し、校内展示を行いました。内容は、食生活の課題とその解決についての呼びかけ文と、各月の旬の食材や行事食についてです。

月別ポスター

食育だより 2月

和食の良き

2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、健康と食文化の宝庫です。

特徴

- 季節の食材を活かした旬の味
- 多岐にわたる調理法と食文化
- 食卓の和を重んじる心遣い
- 食の文化を伝える食文化の宝庫

良き

- 栄養バランスがとれている
- 食文化の宝庫(和食文化の宝庫)
- 食文化の宝庫(和食文化の宝庫)
- 食文化の宝庫(和食文化の宝庫)

お正月の食文化(おせち)

おせち料理は、お正月に食べる特別な料理です。おせち料理は、お正月に食べる特別な料理です。

七草がゆ

1月7日に食べられる七草がゆは、七草は、お正月に食べる特別な料理です。

フードデザイン実習

石原 大介
藤原 大介
川原 大介

2月の食育だより

大豆の食育理由

大豆は、たんぱく質と食物繊維が豊富で、健康に良い食品です。

大豆の食育理由

- たんぱく質が豊富
- 食物繊維が豊富
- 健康に良い食品

大豆の食育理由

- たんぱく質が豊富
- 食物繊維が豊富
- 健康に良い食品

大豆の食育理由

- たんぱく質が豊富
- 食物繊維が豊富
- 健康に良い食品

大豆の食育理由

- たんぱく質が豊富
- 食物繊維が豊富
- 健康に良い食品

3月の食育だより

洋食とは

日本食と違い、肉やパンなどが多いのが特徴です。

洋食とは

- 肉やパンなどが多い
- 日本食と違い

食の欧米化

食生活の欧米化は、健康に悪い影響を及ぼす可能性があります。

3月旬の食材

旬の食材は、栄養価が高く、健康に良い食品です。

4月号 食育だより

旬な食材

旬の食材は、栄養価が高く、健康に良い食品です。

旬な食材

- 旬の食材
- 旬の食材

旬な食材

- 旬の食材
- 旬の食材

旬な食材

- 旬の食材
- 旬の食材

5月の食育だより

偏食とは

偏食は、栄養バランスがとれていない食生活のことです。

偏食とは

- 偏食
- 偏食

偏食とは

- 偏食
- 偏食

偏食とは

- 偏食
- 偏食

6月の食育だより

生活習慣病にご注意を!!

生活習慣病は、健康に悪い影響を及ぼす可能性があります。

生活習慣病

- 生活習慣病
- 生活習慣病

生活習慣病

- 生活習慣病
- 生活習慣病

生活習慣病

- 生活習慣病
- 生活習慣病

7月～食育だより～

3年フードデザイン実習 選択者 大久保千夏・山根 菜穂・熊本マリア

食中毒が心配な季節です

1年を通じて発生する食中毒ですが、高温多湿な夏には食中毒が発生しやすい季節です。まずは家庭での食中毒予防に努めましょう。

【チェックしてみよう】

- 買物の時 → 冷蔵・冷蔵が必要ものは買物の最後に買いますか？
- 保存の時 → 冷蔵庫に保存する時は詰め込みすぎないように7割程度にしていますか？ 肉類は他の食品の汁がのりないように保存していますか？
- 調理をする時 → 肉を加熱が必要な食品は中心部までしゆりか熱していますか？ 調理の前は調理器具を洗っていますか？ 調理器具は洗っていますか？
- 食事をする時 → 食事の前は必ず手を洗っていますか？ 作った料理は早めに食べるようにしていますか？
- 残った料理 → ちぎれでもおいしいと思ったら処分していますか？

夏野菜

夏野菜の種類
ゴーヤ・とうもろこし・トマト・ピーマン・オクラ・きゅうり等

ゴーヤ

夏に収穫される。暑さに強い。苦味がある。栄養豊富。ビタミンCが豊富。腸を刺激する。

トマト

夏に収穫される。赤い。水分が多い。ビタミンCが豊富。腸を刺激する。

ピーマン

夏に収穫される。赤い。水分が多い。ビタミンCが豊富。腸を刺激する。

オクラ

夏に収穫される。赤い。水分が多い。ビタミンCが豊富。腸を刺激する。

きゅうり

夏に収穫される。赤い。水分が多い。ビタミンCが豊富。腸を刺激する。

7月の献立 ～七夕料理～

七夕の笹餅

笹餅は古来中国 日本でも古くから食文化が盛んであり、今の七夕の風習になった食べ物。

材料：小麦粉 150g、砂糖 30g、塩 少々、水 適量、豆餡 100g、きな粉 適量

作り方：①小麦粉、砂糖、塩を混ぜ、水を加えてこねる。②生地を丸め、豆餡をのせる。③薄切した餅は、細かく切る。④おにぎりにして、きな粉をまぶす。

8月の食育だより

3年フードデザイン実習 選択者 小野村 萌子 生野 結

危険な夏野菜

食中毒の原因は野菜のなかで、夏野菜は特に注意が必要です。夏野菜は水分が多く、細菌が繁殖しやすいです。また、収穫後すぐに食べる野菜は、農薬の残留が心配です。

お盆

お盆は、先祖の霊を慰める行事です。お盆の料理は、先祖の霊に供養するために、特別な料理を食べます。

夏野菜

夏野菜は、ビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。また、水分が多く、夏にぴったりです。

9月 食育だより

3年フードデザイン実習 選択者 小野村 萌子 生野 結

丈夫な骨を作るには

骨の主成分はカルシウム!

カルシウムは比較的に少ない栄養素。カルシウムを十分に摂ることが骨の健康の第一歩。カルシウムは、吸収されにくい栄養素。吸収率が低いといわれるカルシウムは、約30%程度。1日摂取600mg、理想的には1000mg。

うんどう

カルシウムは腸から吸収される。腸の健康を高めることが、カルシウムの吸収率を高める。腸の健康を高めるには、食物繊維を摂ることが重要。食物繊維は、腸の蠕動を促し、排便をスムーズにする。また、腸内の善玉菌を増やし、腸の健康を維持する。

吸収しやすくなるビタミンD

カルシウムは腸から吸収される。腸の健康を高めることが、カルシウムの吸収率を高める。腸の健康を高めるには、食物繊維を摂ることが重要。食物繊維は、腸の蠕動を促し、排便をスムーズにする。また、腸内の善玉菌を増やし、腸の健康を維持する。

お月見

お月見は、秋の収穫を祝う行事です。お月見の料理は、お月見酒や、お月見団子を食べます。

2015年のお月見は 9月27日!!

10月 食育だより

3年フードデザイン実習 選択者 山根 菜穂 小野村 萌子 生野 結

咀嚼力

咀嚼力は、食事の消化と栄養の吸収に重要です。咀嚼力が低下すると、食事の満足感が低下し、栄養不足の原因になります。

咀嚼力の低下

咀嚼力が低下する原因は、歯の健康状態や、咀嚼筋の衰えにあります。咀嚼力を高めるためには、硬い食料を食べることが効果的です。

咀嚼力の向上

咀嚼力を向上させるためには、硬い食料を食べることが効果的です。また、咀嚼筋を鍛えるための運動も効果的です。

咀嚼力の向上

咀嚼力を向上させるためには、硬い食料を食べることが効果的です。また、咀嚼筋を鍛えるための運動も効果的です。

11月 食育だより

3年フードデザイン実習 選択者 中村 美月 酒井 菜花 園分 由依

現代の問題 咀嚼不足について

現代の問題として、咀嚼不足が指摘されています。咀嚼不足は、消化器の健康を害し、栄養の吸収を妨げます。咀嚼力を高めるためには、硬い食料を食べることが効果的です。

咀嚼力の向上

咀嚼力を向上させるためには、硬い食料を食べることが効果的です。また、咀嚼筋を鍛えるための運動も効果的です。

咀嚼力の向上

咀嚼力を向上させるためには、硬い食料を食べることが効果的です。また、咀嚼筋を鍛えるための運動も効果的です。

食育だより

3年フードデザイン実習 選択者 山根 菜穂 小野村 萌子 生野 結

朝食欠食

朝食欠食は、健康を害し、学習能力を低下させます。朝食を摂ることは、一日の活動のエネルギーを補給し、健康を維持するために重要です。

朝食欠食の現状

朝食欠食の現状は、男女ともに約10%です。朝食を摂らない人は、健康状態が悪くなる傾向があります。

朝食欠食の予防

朝食欠食を予防するためには、朝食を摂ることが重要です。朝食を摂ることで、一日の活動のエネルギーを補給し、健康を維持することができます。

朝食欠食の予防

朝食欠食を予防するためには、朝食を摂ることが重要です。朝食を摂ることで、一日の活動のエネルギーを補給し、健康を維持することができます。