【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

第　6号
令和元年１０月４日
呉市立下蒲刈中学校

すっきりと澄んだ空が広がり，過ごしやすい季節となりました。

スポーツ（運動）・芸術・読書，そして，おいしい実りの秋の本番です。しっかり味わい，体を積極的に動かして，毎日を健康的に過ごしていきましょう。

なぜ，朝食も栄養バランスよく食べる必要があるのだろう？

わたしたちが食事をしているのは，簡単に言えば「生きるため（生活するため）」と「新陳代謝を良好にするため」です。そして，成長期にある子供たちは「よりよく成長するため」にも食べています。

◆新陳代謝とは

古いものが新しいものに次々と入れ替わることをいい，主に体の中の細胞レベルで行われているものを指します。そして，新陳代謝は生きている限り常に行われています。



【新陳代謝の考え方】

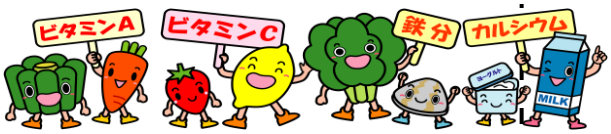
例）今日の午前中は，右腕の上腕二頭筋（通称：力こぶ）の１％を新陳代謝することになりました。

①アミノ酸（たんぱく質が分解したもの）は，新陳代謝するときに必要な材料となります。
【食品例：肉，魚，卵，豆，乳製品　等】

②糖質（炭水化物が分解したもの）や脂質は，新陳代謝するときに必要なエネルギーとなります。
【食品例：米，パン，めん，芋，油，ナッツ　等】

③ビタミン類は，新陳代謝するときに必要なエネルギーや材料を使用するときに欠かせない部品となります。**【食品例：野菜，果物　等】**

④無機質は，新陳代謝するときに必要な工具類となります。
【食品例：野菜，果物，海そう類，乳製品　等】



※ただし，体の中では常にどこかの部分で新陳代謝が行われていますが，いつ・どの部分で新陳代謝が行われているかを感じることはできません。

新陳代謝を良好にするため，また，よりよく成長するためには，新陳代謝の考え方の①から④が整うことが大切です。全てが整うことで新陳代謝が１００％行われるようです。

朝食で，主食のみや主食・主菜だけを食べていると，常に新陳代謝の考え方の③と④が不足ぎみで，新陳代謝が良好に行われず，前日までの食事で貯蔵されたものを使用しても９０％の新陳代謝しか行われないこともあります。だから，<u>朝食も主食・主菜・副菜を揃えて，栄養バランスよく食べる必要があるのです。</u>

「ひろしま給食100万食プロジェクト」

今年度も「ひろしま給食」メニュー５品が決まりました。

今年度の最優秀レシピ賞は，***「噛みってる！ＧｏＧｏ炒め」*** です。その他のひろしま給食は，「広島野菜のごろごろスープ」，「ゴロゴロ野菜のみーそソーススパゲッティ」，「揚げ野菜のかみかみサラダ」，「広島いりこの塩バターキャラメルナッツ」です。

詳しいレシピを別紙にて配りますので，ぜひ，お家で作って食べて，「ひろしま給食１００万食プロジェクト」に参加しましょう。