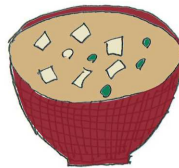
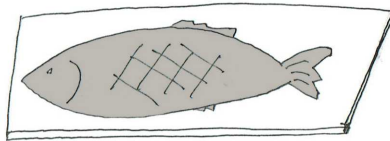


2022年度
保健だより

栄養と食事



兵庫県立伊丹西高等学校
PTA保健委員会

本年度のテーマは「栄養と食事」

子どもに伝えたい食の大切さ
バランスの良い栄養をとり健康な体づくり
私たちの健康をつくる源は食事です。
ベースとなる食事によって免疫力も左右されます。

私たちは、背が伸びたり、筋肉がついたり、髪や爪が伸びたりしますよね。また、毎日歩いたり、走ったり、話したり、いろいろな活動をしています。このような、私たちの成長や活動には、毎日の食事からとる「栄養素」が関係しています。

学校給食のない高校生はカルシウム不足も心配です。
給食についていた牛乳を飲む機会がなくなるだけでも、
高校生のカルシウム量はかなり不足してしまいます。

私たちの健康や成長のために基本となる 五大栄養素を知ろう！

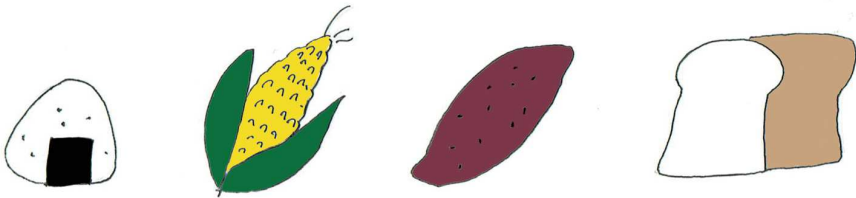
主な栄養素には、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「無機質（ミネラル）」があり、これらを五大栄養素といいます。この五大栄養素は、それぞれに得意な働きがあります。

この5つの栄養素がバランスよく体内に吸収されると、主に「エネルギーのもとになる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きをします。しかし、1つだけだったり、どれかが欠けてしまったりしたら、私たちのからだの中で十分に働くことができません。それぞれが手を取り合って、お互いに連携することで、私たちのからだの中で働いています。

五大栄養素はからだの中では作れないものが多いので、食事からとる必要があります。それぞれ、どんな食品に多く含まれているのか見てみましょう。

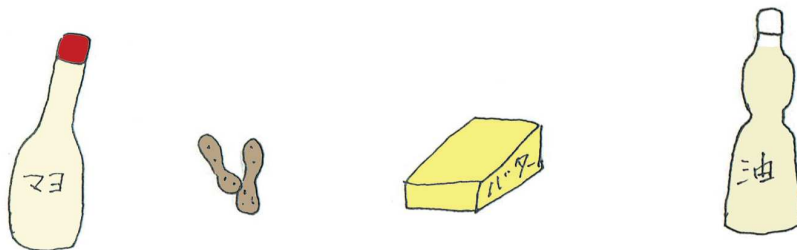
糖質

糖質はブドウ糖などに分解され、脳にとって重要なエネルギー源になります。



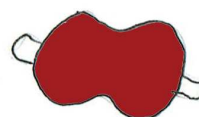
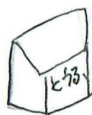
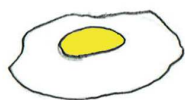
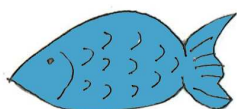
脂質

体の細胞膜や神経組織、ホルモンの材料になります。



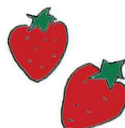
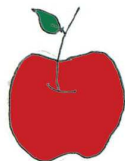
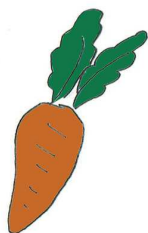
たんぱく質

からだの筋肉や内臓、皮膚、つめ、歯、髪の毛などをつくります。さらに、病気と戦う免疫抗体や、からだの働きを調節するホルモンなどもつくられています。



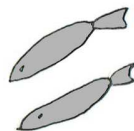
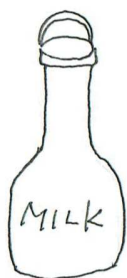
ビタミン

ビタミンは脂に溶ける脂溶性と、水に溶ける水溶性の2つに分けられます。それぞれ働きが違いますが、体の調子を整えます。



ミネラル

健康を保つために欠かせない16種類を必須ミネラルと呼び、骨や血液のもとになりからだの調子を整えたりさまざまな働きをします。



* ダイエットなどで極端に食事の量を減らす、特定の食品を食べない、または好きな食品ばかりをずっと食べ続けるなどをしていると、からだにとりこまれる栄養素が不十分となり、偏ってしまいます。栄養バランスの悪い状態だと、成長不良や、風邪を引きやすい、肌荒れをするなど体調不良が起こりやすくなります。今は大丈夫でも、将来のためにいろいろな食品からまんべんなく栄養をとりましょう。

生きていく上で避けては通れないカラダの酸化・・・

日頃から酸化を抑えてくれる抗酸化力のあるものを生活に取り入れておきたいです。毎日の食事から抗酸化力のあるものを摂取しカラダの中から酸化を予防しましょう。おすすめは色鮮やかな食材です。

食卓は何色？

トマトやキュウリ、ナス、カボチャなどの夏野菜や、ほうれん草、モロヘイヤ等の葉物野菜、スイカやぶどう、ブルーベリーなどの果物、色が濃く鮮やかな食材で毎日の食卓を彩りましょう。

- ・**赤色**・・・リコピンやカプサイシンなど
トマト、スイカ、赤ピーマン、唐辛子など
- ・**緑色**・・・クロロフィルなど
ほうれん草、モロヘイヤ、ブロッコリー、ピーマンなど
- ・**黄色**・・・βカロチン、ルテインなど
人参、カボチャ、トウモロコシなど
- ・**紫色**・・・アントシアニン
ナス、ぶどう、ブルーベリー、紫蘇など

もっと抗酸化力を取り入れたいなら、ハーブがおすすめです。中でも特におすすめなのが、ローズマリー、セージ、オレガノの3種。どのハーブも料理と相性がよく、スーパーで簡単に購入できるお手軽ハーブです。

★ローズマリー

抗酸化力はトップクラスと言われています。ハーブの世界では『若返りのハーブ』とも呼ばれているほどです。煮込み料理に加えたり、ハーブティーで飲んだりもおすすめです。

★セージ

抗菌、抗真菌、抗ウィルス力もあると言われ、ソーセージ作りには欠かせない香草です。昔から民間療法として口内炎や喉の腫れ、痛みなどにハーブティーやうがい薬として用いられてきました。

★オレガノ

イタリア料理によく使われるオレガノも抗酸化力の強いハーブとして有名です。気持ちを落ち着かせる働きがあると言われ、イライラしたときやリラックスしたいときにも使われてきました。胃腸の機能を整え、消化を促す働きもあると言われ胃腸の弱い方にも最適です。トマト料理にピッタリです。

保健委員で食堂の美味しいご飯をいただきました。
栄養満点なご飯と委員の感想を紹介します。



カツカレー

とんかつもとても柔らかくて美味しかったです。ご飯もボリュームがあって学生のみみんなも満足できると思いました。

ビーフかつ飯 (日替わり)

白米と玄米のハーフでいただきました。玄米は思ったより柔らかく食べやすかったです。かつにはハッシュドビーフソースがかかっており食が進みました。野菜と味噌汁もついて栄養バッチリです。





あんかけカツ丼 (日替わり)

カツともやし、人参などの野菜も入っておりバランスが良いと思いました。

少し甘めのタレともやしがシャキシャキとして美味しかったです。

鶏唐マヨ丼

お値段以上のボリュームがあり体力がいる学生にピッタリです味付けも濃すぎずちょうど良かったです。



きつねうどん

出汁が飲みやすく、うどんもよくなじんでおあげさんの甘みで一段と美味しかったです。





コロッケ、唐揚げ

コロッケも唐揚げも安く
て美味しかったです。特
に唐揚げは絶品です。

| MENU | |
|------------------|------------------------|
| 天ぷらうどん 240円 | 副食 (定食のサイド) 310円 |
| きつねうどん 240円 | ごはん 130円 |
| ワカメうどん 240円 | ごはん大盛り +60円 |
| カレーうどん 290円 | みそ汁 60円 |
| 素うどん 210円 | コロッケ 60円 |
| ラーメン 290円 | フライドポテト 120円 |
| 唐揚ラーメン 390円 | 唐揚げ 130円 |
| 冷やしきつね (限定) 290円 | MINE FOODS SERVICE 551 |

| MENU | |
|--------------------------|------|
| 定食 (ご飯+みそ汁付) | 400円 |
| 定食セット (定食+240円の惣菜) | 550円 |
| カレーライス | 310円 |
| カレーセット (カレー+240円の惣菜) | 490円 |
| カツカレー | 360円 |
| カツカレーセット (カツカレー+240円の惣菜) | 540円 |
| 唐揚カレー | 410円 |
| 鶏唐マヨ丼 | 360円 |

メニューは上記の通りです。
丼と定食は日替わりです。

食堂スタッフさんに質問

- 食堂で働いて大変な事はなんですか。

厨房が冬は寒く、夏は暑い事です。

- 仕事でやりがいを感じる時はどんな時ですか。

毎日大勢の生徒さん、先生方が利用していただき「美味しかった ありがとう」と言葉をかけていただいた時です。

- 日々気をつけている事はありますか。

コロナの事もあり衛生面はもちろん、なるべく熱いうちに提供出来るように心がけています。

- 西高生徒の食堂におけるマナーはどうですか。

大変良いと思います。食器を下げる時に、ほとんどの生徒さんが「ごちそうさまでした」と言ってくれます。

- おすすめ、お気に入りメニューは。

とんかつ柳川風 オムライス カレー 玄米シシリアンライスがとても美味しいです。唐揚げは二度揚げしてますので、おすすめです。

- 要望等、何かお気付きの点があれば教えてください

少人数でやっておりますので、お待たせしてしまう事も多いのですが定食、丼、カレー、麺類、唐揚げも休み時間に予約出来ますのでなるべく予約していただくと助かります。
定食は20回予約してくれると、1回無料になるポイントカードがあります。

編集後記

今年の保健だよりは、「栄養と食事」をお届けしました。
コロナの中でも元気に過ごしたいと思いこのテーマに
しました。

体にも良く、美味しい物を食べてリフレッシュしたいですね。
そして今年度も食堂スタッフさん、快くご協力いただき
ありがとうございました。

2022年 11月

| | | |
|------|----|----|
| 委員長 | 寺田 | 智子 |
| 副委員長 | 竹本 | 智子 |
| 委員 | 新垣 | 智沙 |
| | 小山 | 利枝 |
| | 齋尾 | 優美 |
| | 長内 | 裕子 |
| | 中戸 | 美和 |
| | 中東 | 麻起 |
| | 長鋪 | 圭子 |
| | 濱崎 | 恵美 |
| | 松崎 | 秀子 |
| | 渡部 | 美雪 |