

夏休みになると、基本的な生活習慣が崩れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活を心がけましょう。また、高温多湿なこの時期は、からだの機能も低下し、疲れやすくなったり、食欲も減退します。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。のどごしがよい“麺類”を食べることが多くなりますね。しかし、そうめんや冷麦等だけで食事をすませると、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足しやすくなります。動物性食品(肉・魚・卵など)と、夏野菜も いっしょに取り入れるように心がけましょう。

**☆朝ごはんをしっかり食べましょう。**  
朝ごはらは1日のスタートの源。  
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

**☆こまめに水分補給をしましょう。**  
甘い飲み物で糖分を摂り過ぎないように、水やお茶を飲みましょう。

**☆おやつは量と質を考えましょう。**  
おやつは楽しみ程度にし、食事の代わりにならないように注意しましょう。

**☆夏野菜をたくさん食べましょう。**  
夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富です。不足すると疲れやすくなるなど体調不良の原因にもなります。

暑くなるにつれて、きゅうり・ナス・トマト・ピーマン等の夏野菜がおいしくなります。夏野菜には、ほてった体を冷やす効果があります。**地場産のおいしくヘルシーな夏野菜**をたっぷり食べて元気に夏を乗り越えましょう！ただし、漬け物にすると、塩分が多く、野菜の栄養よりも、塩分を取ってしまうので注意です。



## 野菜摂取目標量 350g

**徳島県の野菜摂取量状況** 20歳以上  
～「国民健康・栄養調査」厚生労働省～

性別	平成24年度	平成22年度
男性	262グラム (全国45位)	245グラム (全国47位)
女性	264グラム (全国38位)	241グラム (全国46位)

徳島県の野菜摂取量状況は表のように目標量に対して約90g不足しています。

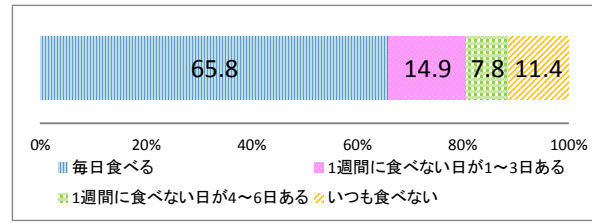
また、文部科学省「平成25年度学校保健統計」によると、徳島県は全国平均に比べて、

- ①肥満傾向児出現率が高い、
- ②朝食を毎日食べる児童生徒の割合が少ない、
- ③睡眠時間が少なくなった、
- ④TVゲームを含む1日のテレビ視聴時間が長い、などの結果がでています。

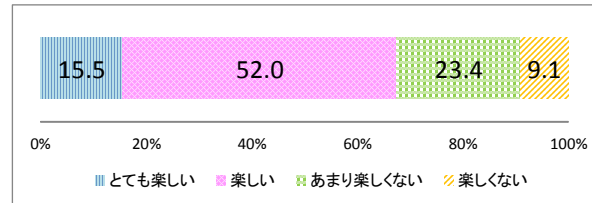
## 食生活に関するアンケート結果より

平成26年4月実施

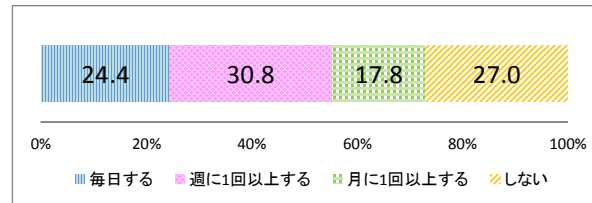
①あなたは、毎日朝食を食べていますか？



②家での食事は楽しいですか？



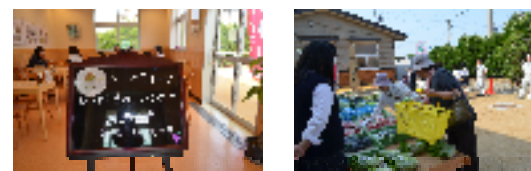
③食事作りやその手伝いをしていますか？



アンケートの結果から、「毎日朝食を食べている人」が約66%で昨年より7%増えています。朝食を食べない人の理由として「時間がない」「食欲がない」をあげています。また、「家での食事がとても楽しい・楽しい」は67.5%で3人に2人が充実した食生活を送っています。しかし、約3割の生徒は家庭での食事に満足していないようです。夏休みの自由な時間を、食事作りや手伝いをして、より良い食生活を実践しましょう。

吉野川高校  
「農産物販売所 アグリ吉野川」  
「スクールカフェ 吉野川」

6月19日に  
オープンしました



## 3年生(家庭総合)での調理実習のメニューを紹介します



**麻婆丼** (1人分 536kcal)  
(ご飯356kcal、麻婆180kcal)

(材料) 米100g 水150ml  
豆腐100g 豚挽肉25g 玉ねぎ20g 豆板醤1g  
にんにく・しょうが少々 青ネギ少々  
★調味料(鶏ガラスープ40ml 酒8ml しょうゆ4ml  
砂糖小さじ1/2 みそ小さじ1) 酢・ごま油少々  
★水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1 水10ml)

- 作り方** ※ご飯はあらかじめ炊いておく
- ①豆腐は水切りをする。ねぎはみじん切りにする。調味料は混ぜておく。
  - ②フライパンに油を入れて熱し、しょうが・ニンニク・玉ねぎを炒める。香りがたってきたら豆板醤を加え炒める。
  - ③豚挽肉を加え肉の色が変わったら、②の調味料を加える。
  - ④沸騰したら一口大に切った豆腐を加える。
  - ⑤再び沸いたら弱火で2分煮る。火を止めて水溶き片栗粉を加え、よく混ぜる。
  - ⑥再び火にかけて沸騰させてから、火を止める。酢とごま油を少々加える。
  - ⑦茶碗によそったご飯にのせ、小口切りした青ネギを散らす。



**えのきとわかめの和え物**  
(材料) (1人分 71kcal)

えのきたけ25g(1/4袋) 乾燥わかめ2g  
★調味料(マヨネーズ大さじ1/2 しょうゆ3ml  
鶏ガラスープの素小さじ1/2 ごま油小さじ1/2)

- 作り方**
- ①わかめは水でもどし、熱湯でさっと湯がき水をきる。
  - ②えのきは食べやすい長さに切り、熱湯でさっと湯がき水をきる。
  - ③調味料はすべて合わせて混ぜておく。
  - ④③の中になわかめとえのきを入れて和えて、器に盛る。

**料理講習会のご案内**  
吉野川高校では今年度初の取り組みとして家庭クラブ(生徒)とPTA(保護者・職員)が参加する「残暑を乗り切るお料理講習会」を実施します。日時 8月25日(月)9:30~12:00、  
場所 食物実習室(北館1階東側)  
※メニューは当日のお楽しみです。

## 平成25年度地域における食育推進事業「第8回からだによし!のかわ食べよう菜 おいしい菜 コンクール」

(平成25年11月30日(土)阿波市立土成歴史館で開催された「からだによし!のかわフェスティバル」での表彰式に出席しました。)

### 昨年度表彰作品

●標語部門(優秀賞)

**朝ごはん 食べて体をフルチャージ**  
(3年 藤岡愛里菜さん)

今年も開催されます。

- ①お野菜たっぷり朝食メニュー部門
  - ②野菜摂取と朝食摂取の標語部門
  - ③野菜摂取と朝食摂取のポスター部門
- ※要項・応募用紙が必要な方は吉野川高校食育担当までご連絡ください。

