

3学期の終業式を終えましたが、勉学や部活動など有意義な一年を送ることができましたか？
春休みは、次年度への準備の期間ですね。朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたり、生活リズムを崩さないように気をつけ、規則正しい生活を心がけましょう！

健康維持の基本は
「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。

「もったいない」は重要。
でも、もったいないで食中毒になったら、元も子もありません！

1 同じものを食べ続けると、ビタミンや微量元素の過多又は欠乏につながります。
⇒いろいろな産地の食材で、栄養バランスを考えた献立をつくりましょう。

2 健康食品だけで安全に、楽にやせることはありません。
⇒食事の減らし過ぎは必要な筋肉量の減少を招きます。適度な運動と食事のコントロールの両方が重要です。

3 過労や睡眠不足は万病の元です。
⇒免疫が低下した状態では、症状が悪化しやすく、栄養ドリンクやサプリメントなどに頼らず、しっかり休養をとることを優先しましょう。

1 「一度火を通してあるから安全」ではありません。
⇒加熱しても死滅しない細菌（ウエルシュ菌、ボツリヌス菌）が、室温にしばらく置くことで増殖することがあります。食べられる分だけ作る、小分けにしてすばやく冷蔵、食べる時に十分に全体を再加熱等の対策が必要です。

2 塩漬けしたり乾燥させてたりしても増殖する細菌・カビがあります。
⇒塩漬けや乾燥等は保存性を高める有効な方法です。でも、細菌やカビが増殖することもあるので、早めに食べることが重要です！

3 冷蔵庫を過信しない。
⇒冷蔵庫に食品を詰め過ぎると更に温度は下がりにくいので注意しましょう。食中毒防止の観点からも、買い物するときから適量を意識しましょう！

もったいないを意識して 食品ロスを減らしましょう！！

(参考資料：消費者庁HP)

『食品ロス』とは、食べられるのに廃棄される食品のことです。日本における食品ロスの量は、年間646万トンと推計（平成27年度）されています。この量は、世界全体の食料援助量（年間320万トン）の約2倍に匹敵します。日本では、食料を海外からの輸入に大きく依存しているながら、大量の食料が食べられないまま廃棄されていることとなります。様々な食品が豊富に出回っている今、食糧資源の浪費や環境への負荷の問題に目を向け、「もったいない」という意識を持ち、一人一人ができることから始めて、社会全体で食品ロス削減に取り組むことが大切です。

家庭クラブ(家庭科)の取組を紹介します！

朝食摂取ポスター制作

☆制作したポスターを各教室に掲示して、朝食摂取を呼びかけました。
☆4月に実施した「食生活に関するアンケート」では、毎日朝食を食べて登校する生徒の割合は、67%でした。早寝・早起きを心がけて、朝ごはん摂取につなげましょう。



食生活スキルアップ講習会

☆吉野川市食生活改善推進協議会主催「生活習慣予防のためのスキルアップ研修」として、ヘルスマイトさんにご指導いただきました。



☆参加した家庭クラブ員の感想☆

- ・地域の人と一緒に料理ができて楽しかった。
- ・朝食を食べることの大切さを改めて知った。
- ・いつもと違う味つけの料理が知れてよかった。
- ・薄味だったけどおいしく食べることができた。
- ・いつもたべている食品にも多くの塩や砂糖が含まれていることがわかった。

家庭科技術検定 食物調理2級

☆課題

『17歳男子おべんとう』

