

食育通信 No.7

吉野川高校 平成28年9月5日

みなさんは、「食生活指針」を知っていますか？わが国では、生活習慣病(当時は成人病と呼ばれていた)が国民の健康問題として関心が高まってきた昭和60年に、厚生省より最初の食生活指針が発表されました。この指針では 1日に30種類の食品を摂取することが推奨され、この数字が広く人々に認識されました。その後、生活習慣病予防や年齢階層に応じた詳細な指針が作られました。

平成12年3月に新しい食生活指針が発表されましたが、これには厚生省(当時)、農林水産省、文部省(当時)の三省が策定に関わり、これを広く国民に承知するために、閣議による推進の確認も行われました。この指針は単に健康的な食事の指針だけではなく、食事を楽しみ、家族の絆として位置づけ、食料の無駄をなくし、地域の農産物を大事にするなどの、広い食生活のあり方も含めた指針となっています。

この指針では、**主食、主菜、副菜のバランスを大事にして、「野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる」と**され、その実践では「**たっぷり野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう**」と示されています。

食生活指針

生活の質(QOL)の向上	① 食事を楽しみましよう。
適度な運動と食事	② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
バランスのとれた食事内容	③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
食料の安定供給や食文化への理解	④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
	⑤ ごはんなどの穀類をしっかり。
	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
食糧資源や環境への配慮	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましよう。

農産物販売所アグリ吉野川 & スクールカフェ吉野川 担当生徒から

スクールカフェ吉野川 一学期を終えて
今年度は農業科の先生にご指導いただき食材の植込付けから収穫までさせていただけました。そしてアイスを作っています。大きく成長するまでには、手間も時間もかかり、大変さがわかりました。毎回来て下さるお客様もたくさんいて、お客様が帰り際に「おいしかった」と言ってくれると、とても嬉しく、頑張ることがあります。2学期も頑張りたいと思います。(3年 近藤麻矢)



アグリ吉野川をよりに、野菜や果物の販売所が、野菜や果物の販売を始めています。野菜や果物の販売は、野菜や果物の販売を始めています。野菜や果物の販売は、野菜や果物の販売を始めています。

田植え実習 平成28年5月13日(金)

農業科・商業科1年生による田植え実習を土成農場において実施しました。勤労観を養うとともにクラスの団結力・連帯感、さらには農業科・商業科がともに協力することにより吉野川高校全体としての絆も深めることができました。9月には、農業科・商業科1年生による稲刈りを行い、収穫した米でカレーを作り食べる予定です。今からワクワクしてとても楽しみです。



農業科の生徒(手前)が、商業科の生徒に田植えの仕方を教えました。 一列に並んで、腰をかかめて丁寧に植えました。腰が痛くなりました。

家庭クラブ・PTA夏期研修会

平成28年8月17日(水)

今年の夏も、家庭クラブ員(生徒)とPTA(保護者・職員)が参加して「夏野菜を使った料理研修会」を開催しました。レシピの一部を紹介いたします。簡単にできるので、作ってみてくださいね。



1学期には4回開店し、多くのお客様にご来店いただきありがとうございました。今後ともよろしく申し上げます。



野菜たっぷりタコライス 牛乳かんの杏仁豆腐風とキウイソース カステラ

菜たっぷりタコライスの作り方

- 【材料】(4人分)
- ・合い挽き肉 360g
- ・玉ねぎ 1個(みじん切り)
- ・にんにく 2片(みじん切り)
- ☆砂糖(小2) ☆塩(小1)
- ☆しょうゆ(大1と小1) ☆ウスターソース(大1と小2)
- ☆ケチャップ(大1と小1) ☆クミンシード(小2)
- ☆オレガノ(小2) ☆コショウ(少々)
- ・サラダ油(大1) ・粉チーズ(適量)
- ・タバスコ(適量) ・カットレモン(1/2個)
- ・ご飯(お茶碗4杯分)
- 〈トッピング野菜〉
- ・レタス(100g)は色紙切り ・コーン(80g)
- ・パプリカ(60g) トマト(200g) キュウリ(100g)は1~2cm程度のさいの目切り

- 【作り方】
- ①野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、焦げない程度に香りが出るまで炒める。
- ③玉ねぎを入れて透き通ってくるまで炒める。
- ④合い挽き肉を加えて炒め、☆の調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤温かいご飯の上にレタスを乗せ、④を乗せて残りの野菜をトッピングする。
- ⑥仕上げにお好みで粉チーズ・タバスコをかけ、カットレモンを添え完成!
- ※作り方は吉高祭で紹介します。

PTA・家庭クラブ夏期研修会
～野菜たっぷりのタコライスとデザート作り～

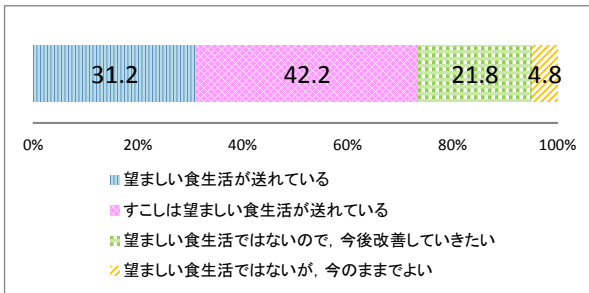
食育アンケート結果より (4月実施)

「望ましい食生活が送れていると思いますか」の問いに対して「送れている」と答えたのは約7割の生徒でした。一方、「望ましい食生活ではないが今後改善したい」と約2割の生徒が答えています。望ましい食生活でないと感じつつ「今のままでよい」と考えている生徒がいることが心配です。

次に「毎日朝食を食べていますか」の問いに対して、「朝食を毎日食べている」と答えた生徒は66.1%で、33.9%の生徒は食べないことがあると答えています。文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成27年(2015)年度)によると、中学3年生では83%の生徒が毎日食べているという結果が出ています。高校生になって朝食に対する意識の低下が見られます。朝食摂取が学力や体力に影響することをみなさんも知っていますね。

「食に関するアンケート」の結果は吉高祭で、展示予定です。

『望ましい食生活が送れていると思いますか』



『毎日朝食を食べていますか』

