

# 食育通信 No.6

吉野川高校 平成28年2月17日

飽食の時代といわれはじめて久しく、今や「崩食」を絵にかいたような現代社会です。私たちの周りに生活習慣病を患った人を見つけるのはとてもたやすくなりました。また、過度に発達した車や電化の文明社会において、国民全体の消費エネルギーが減っていることも生活習慣病の原因となっています。本来は元気にイキイキ輝き、勉強にスポーツに頑張っているべきはずの子どもたちが、いつの頃からかキレる子、いじめなどの問題行動をおこす子、覇気のない子などが増え、これには食事が大きく関わっていると考えられています。

何をどう食べるかは親の姿を子どもが見て教わるという風に昔から伝えられてきました。ところが現在はさまざまな「こしょく」といわれるように家族そろっての食卓が減り、さらに核家族化も加わり、子ども自身が好きなものを好きなだけ食べる時代になりました。その結果、栄養が偏り、生活習慣病になる危険が高くなってしまいました。今こそ、自分にとって「何をどう食べればよいか」を知らなければなりません。これが「食育」です。

## 心と体の健康を阻害する6つの「こ食」

- ①「**孤食**」・・・家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べることです。「孤食」が続くと、好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きな物ばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなく、コミュニケーションの欠如から、社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがあります。
- ②「**個食**」(バラバラ食)・・・家族それぞれが、自分の好きなものを食べることです。好きな物だけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増すこととなります。また、協調性のない、わがままな性格になりがちです。
- ③「**固食**」・・・自分の好きな決まったものしか食べないことです。これも栄養が偏るのはもちろん、キシヤスイワがままな性格になったり、肥満、生活習慣病を引き起こす原因にもなったりします。
- ④「**小(少)食**」・・・いつも食欲がなく、少しの量しか食べないことです。小食が続くと発育に必要な栄養が足りなくなり、気力が続かず無気力な子どもになります。
- ⑤「**粉食**」・・・パンやピザ、 Pastaなど粉を使った主食を好んで食べることです。米食と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり栄養も偏りがちです。
- ⑥「**濃食**」・・・加工食品など濃い味付けのものを食べることで塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。

※これらの「こ食」を避け、正しい食習慣を身につけるよう心掛けましょう。

## 野菜摂取と朝食摂取の標語(生徒作品)

早く寝て 朝食食べて また元気

朝食を 食べる分だけ やる気出る

野菜食べ 栄養増えて いい感じ

朝ごはん 野菜の数だけ 元気だよ

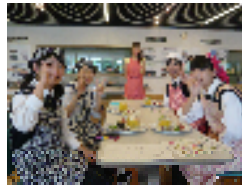
野菜食べ 家族でめざそう 健康を

## 食育カフェに参加して

徳島県産野菜のおしゃれな食べ方の提案及び調理体験～食・野菜に関するワークショップ～

日時 6月28日(月) 10:00～12:00  
場所 とくぎんトモニプラザ

料理研究家の鈴木仁美先生より、『かぼちゃとヨーグルトのカップサラダ』と『オレンジドレッシングのサラダ』を教えてくださいました。



### かぼちゃとヨーグルトのカップサラダ

材料(2人分)

- かぼちゃ…1/6個
- 枝豆…50g
- A ヨーグルト…25ml
- シナモンパウダー…少々
- 生クリーム…25ml
- スライスアーモンド…50g
- レーズン…5粒
- 塩・黒こしょう…各適量

#### ～作り方～

- ①かぼちゃをやわらかく茹でてつぶし、枝豆は茹でて 鞘から出す。
- ②Aを加える。
- ③生クリームを塩、こしょうを加えて泡立てて、さっくりと混ぜる。
- ④スライスアーモンドをローストしたものと、レーズンをのせる。
- ⑤デザートグラスに盛って冷蔵庫で冷やす

### オレンジドレッシングのサラダ

材料(2人分)

#### ～作り方～

- ①オレンジを半分に切り、実だけ包丁で切り出し、Aを混ぜて味をととのえる。
- ②アボカドは実をとって角切りにし、①の皮の絞り汁をかける。
- ③①と②を混ぜる。
- ④アボカドの皮に③、バジルをちぎったもの、生ハムを盛り、マヨネーズを線がけにする。

- オレンジ…1/2個
- 生ハム…2枚
- アボカド…1/2個
- バジル…2枚
- A EV オイル油…大2
- 塩…適量
- マヨネーズ…各適量

## 家庭クラブ・PTA夏期研修会

家庭クラブ(生徒)とPTA(保護者・職員)が参加する講習会も、今年度3年目となりました。

日時 8月26日(水)  
場所 食物実習室  
参加数 23名



野菜のパスタ  
トマトのファルシー  
オレンジドレッシングのサラダ  
黒糖きゅうひのアイス添え

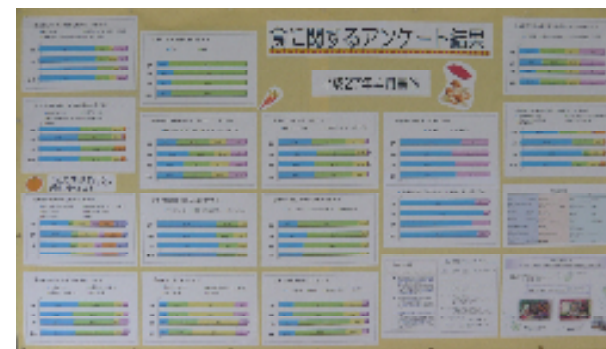


### 【参加者の感想】

- ・PTAの方と初めての交流で不安もあったけれど、楽しく作ることができたと、おいしくできました。
- ・久しぶりの調理実習にとっても嬉しい気持ちでいっぱいになりました。ぜひ来年も参加したいと思います。
- ・おいしい料理ができあがりました。食事をしながら生徒さん先生といろいろな話ができ、有意義な時間を過ごすことができました。
- ・家でも作ってみたいと思いました。
- ・失敗しながらも楽しく料理ができて、生徒さんもととても楽しくでき、料理もおいしかったです。
- ・楽しく親子で料理ができてよかったです。
- ・普段あまり使わない食材を用いた料理でおいしくいただきました。



## 吉高祭での「食育」についての展示



本校で4月に実施した「食に関するアンケート」の結果を吉高祭で展示し、西側渡り廊下に引き続き掲示しています。「朝食を毎日食べている」と答えた生徒は、残念ながら毎年減少傾向にあります。また、学年が上がると「いつも食べない」と答えた生徒の割合が増えています。いつも食べない生徒の8割以上が「食欲がない」、「時間がない」と答えています。近年の生活の志向や習慣の変化により、生活リズムの夜型化が増え、これを背景に朝食を食べない人が増加しているものと考えられます。夜型の生活リズムにより、夕食時間が遅い、

寝不足の状態などがおこり、朝起きててもあまり食欲がわかないことが朝食欠食に繋がっているのです。睡眠時は胃腸の動きが鈍く、目覚めた直後すぐには活動的にならないため、出かける直前まで寝ていると空腹感を感じにくいということが考えられます。

夜型の生活リズムを改善し、「早寝、早起き、朝ご飯」を実践しましょう。

## 家庭科技術検定「食物調理2級」合格



## 家庭クラブ研修会

1月28日(水)に3年生を対象に「巻きすし」と「すまし汁」の料理講習会を行いました。巻きすしの他、細巻きを組み合わせた花巻きすしに挑戦しました。悪戦苦闘しながらも、楽しい時間を過ごすことができました。



1・2年生対象の料理講習会は、3月初旬を予定しています。多くの参加者を待っています。

## 農産物販売所アグリ吉野川 スクールカフェ吉野川

いつもご来店ありがとうございます。新鮮な野菜や加工品をお届けしています。スクールカフェ吉野川は2年目を迎え、本年度は600名あまりのお客様にご来店いただきました。本年度は終了しましたが、今後ともよろしく願います。

