

～食育だより～

令和4年1学期

島根県立江津工業高校食育担当

1 食事の大切さ

人間は水分も食事もなしだと3日間も生きていけません。人間は働くために**エネルギー**が必要です。そのために、エネルギーのもとになる栄養を食事でとらなければ**ならない**、というのが、常識的な答えでしょう。この答えでも、もちろん間違えではありません。しかし、これでは、病気で寝たきりの人は食べなくてもいいことになってしまいます。食べなくてもいい人はいませんから、寝たきりで働けない人でも、やはり食べなければなりません。なぜなら、体の中の細胞が、絶えず入れ変わりをしているからです。例えば**血球という血液中にある赤い小さな粒は、120日働く**と死んでしまいます。赤血球は、体の中に酸素を運ぶ大切な役わりをしていますから、死んでしまったら、また新しいものをつくらなければなりません。作るためには当然、材料が必要であり、食事をとらなければなりません。



2 事務室「木下さん」の七夕コラム

今年も七夕が終わりましたね。

実は七夕は、願いならなんでも良いというわけではなく、基本的には習い事などの上達を願うものだそう。(と言いつつ私も、小学生のときにショッピングモールに飾られる短冊に「金魚すくいが上手になりたい!」と書いた記憶あり。※年子の姉がすごく上手でうらやましかった。)



ショッピングモールに短冊が飾ってあると、ついついみんながどんなことを書いているのか読んでしまいませんか???

「〇〇とずっと一緒にいられますように」とか、「宝くじが当たりますように!」とか、数ある願いの中でやっぱり多いのは「家族みんなが元気に過ごせますように」でした。

「元気に」「健康第一」とはよく聞く言葉ですが、私の理想の「元気に」は、朝はシャキッ!と起きて、日中もシャキシャキと活動して、夜はぐっすり眠る zzz)です。

なんとなく～く、動けないほどではないけど!体がだるかったりやる気が起きない日が

ある・・・私だけじゃないはずですよ。よね？

解決策の一つとして、『鉄分』を摂ると良いそうです。

貧血でなくても現代人の多くが鉄分不足らしく、鉄分が不足すると『だるさ』『イライラ』『不眠』『肌荒れ』などなどの原因になるそう!!!正に!!!!!!

鉄分といえばレバーやしじみが有名所ではないでしょうか。食事だけでの摂取が難しいときは、サプリメントも良いと思います。

高校生のみなさんも、日々仕事をがんばる保護者さんも、自分の体に合った体調の整え方を見つけて、日々を「元気に」過ごしたいですね。



3 「おいしい たのしい ためになる」

昨年の食育だよりに島根県の食育の取り組みのキーワードである「おいしい たのしい ためになる」の紹介がありました。今学期は「たのしい」の取り組みについて紹介します。○○○に入る文字を考えてみてください。

- (1) た○○○ 食卓を囲もう 家族や仲間とともに
- (2) の○○○ 育もう 子どもの頃から食事を作る・食べる・選ぶ力
- (3) し○○○ の時は「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを
- (4) い○○○ とした一日の始まりは 朝ごはんか



これらの取り組みがみなさんは出来ていますか？次回は「ためになる」について紹介します。



【答え】 さいふい(4) じょう(5) せいかい(2) じょう(1)