

# 10月 食育たより



茨木市立西中学校  
令和3年9月30日発行  
栄養士 加田野 葉月

朝晩は涼しくなり、季節は秋へと近づいてきました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋には様々な食べ物が収穫を迎えます。きのこ、さつまいも、くり、梨、りんごに柿…。収穫に感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。

## 秋が旬の食べ物



## 旬の食べ物クイズ

ぶどうを干して作る、レーズン（干しぶどう）のことを説明しているのは次のうちどれでしょう？

- ① 干すことで、すっぱくなる
- ② そのままでは食べられない
- ③ 皮はむかずに干す

答え③皮はむかずに干す  
水分がなくなった分、甘みも増します。ぶどうには、脳のエネルギー源のもとになるブドウ糖が多く含まれるので、集中して勉強したい時のおやつに…。 ※食べ過ぎには注意してください

## 作ってみよう！スイートポテト

- 材料（約8個分）
- ・さつまいも…300g（大1本か小2本）
  - ・砂糖…30g
  - ・バター（オリーブ油）…20g
  - ・牛乳（豆乳）…100mL
  - ・卵黄…1個分 もしくは（はちみつ…適量）

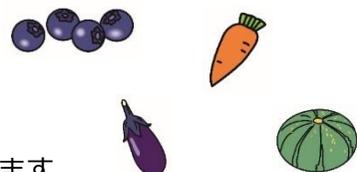
- 作り方
- ①さつまいもを洗い、軟らかくなるまで水からゆでる。（約30分）
  - ②さつまいものへたを切り、6等分くらいに切って皮をむく。1cm角くらいの大きさに切る。
  - ③鍋に、さつまいも、砂糖、バター（オリーブ油）、牛乳（豆乳）を入れ、中火にかけ、さつまいもを崩しながら混ぜる。
  - ④沸騰してきたら弱火にし、なめらかになるまでかき混ぜる。
  - ⑤8等分くらいにし、丸めて形を整え、表面に卵黄（はちみつ）を塗る。（アルミカップに入れても良い）
  - ⑥天板に乗せ、オーブンもしくはトースターで10分弱焼く。



10月10日は、「目の愛護デー」です（10と10を横にすると、人の目と眉に見えることから）。長時間の勉強やタブレット学習、テレビやゲームなどで、目が疲れていませんか。そんな時は、目を休ませたり、目の体操をするとよいですが、食事からも栄養をとりませんか。

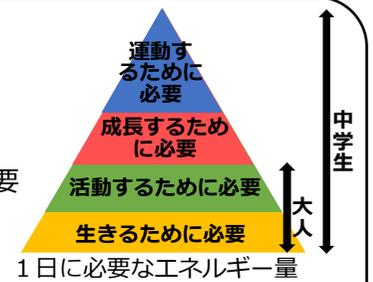
目の疲れをとってくれたり、目の働きをよくしてくれる栄養素は、アントシアニンやカロテン（ビタミンA）などです。

- ・アントシアニンは、ブルーベリーやなすに多く含まれます
- ・カロテンは、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます



## 中学生の食事

中学生の1日に必要なエネルギー量は、男子約2600kcal、女子約2400kcalです。成長期なので、実は大人よりも必要量が多いです。身体活動量の高い人（運動をしている人）はさらに300kcal程度必要です。では、食事量の目安はどれくらいなのでしょう。



## 中学生の食事量の目安（1日2400kcalの例）

朝食	昼食	夕食
<p>約750kcal</p>	<p>約850kcal</p>	<p>約800kcal</p>

3食でとることが難しい時は…  
間食で補いましょう。（300kcalの場合）

- 例
- ・果物：りんご半分やみかん1個など（約50kcal）
  - ・ヨーグルト1個（約50kcal）
  - ・牛乳 コップ1杯（約150kcal）
  - ・焼き芋 1/3本（約150kcal） など。
- （スナック菓子やチョコレートなどの脂肪分の多いお菓子の食べ過ぎに注意。）

※食べる量には個人差がありますので、自分に合った量を食べましょう。

## お弁当のバランス



## 成長期で特に必要な栄養素

- タンパク質**：肉、魚、卵、大豆製品など
- カルシウム**：小魚、小松菜、牛乳・乳製品など
- 鉄分**：レバー、赤身肉、ほうれん草など

## 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとることが大切です

たくさん書きましたが…大切なのは、主食・主菜・副菜のそろった食事（バランスよく栄養をとれるから）をすることです。



主食	主菜	副菜
主に炭水化物を含み、エネルギーのもとになる。（ごはん、パン、麺類など）	主にたんぱく質を含み、体をつくるもとになる。（肉、魚、卵、大豆、大豆製品など）	主にビタミンや食物繊維を含み、体の調子を整えるもとになる。（野菜、きのこ、海藻など）