

食育だより 3月号

令和6年3月1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

日中は、太陽の日差しが少しずつ強くなり、暖かい日も増えてきました。いよいよ今年度も残すところ、ほんの数日となり、今の学年で過ごす日々もあとわずかです。

3月は、一年を締めくくる大切な月です。これまでの学びを振り返り、この一年の食生活を考えてみましょう。

「こ食」になっていませんか？

現在、問題になっている「こ食」について、いくつか考えてみましょう。

こしょく 孤食
一人だけで食べる



こしょく 個食
それぞれバラバラに食べる



こしょく 小食
食べる量が少なすぎる




こしょく 固食
食べる物が固定化している (好きなものしか食べない)



こしょく 濃食
濃い味付けのものを好む



こしょく 粉食
粉が原料の柔らかく、口あたりのよいものを好む



一番問題なのは「孤食」

問題点

- 好きなものしか食べない
- 早食いになりやすい
- 食事が簡素になりやすい
- 時間が不規則になる など

必要以上のカロリー摂取や栄養の偏りになり、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。

また誰かと食事をすることは、食事のマナーがわかり、社交性を育み、精神的なストレスを軽くするメリットがあります。



自分の食事について考えましょう…

成長期の今、特に注意が必要なのは、**鉄**す。不足すると「貧血」になります。

～貧血症状～

食欲不振
めまい
だるい
息切れ

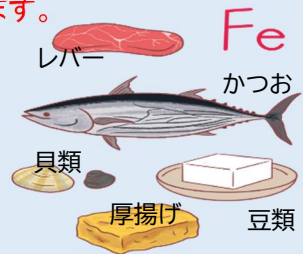
顔色が悪い
寒気
耳鳴り



女子は、半数以上が貧血の可能性があります。男子より多く鉄を摂らなくてはなりません。

レバー、貝類、赤身の肉や魚を積極的に食べましょう。さらにビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。

エナジードリンクやコーヒーやお茶に含まれるカフェインは、吸収を妨げます。



函館市からホタテの無償提供を受け

21日は「ペペロンチーノ」、
27日は「カレー」になりました。



どちらも大粒のホタテがごろっと入り、給食とは思えないほど贅沢な味わいでした。



2月の給食から

20日「どさんこ汁」
「くじらの竜田揚げ」

函館市学校栄養士会が考案した「どさんこ汁」。今では全国区となりました。

幕末期の松前藩が交易品にも使ったくじら。函館には欠かせない存在です。人気の竜田揚げでいただきました。

