



# 2月食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

## 感染症に負けない体をつくろう

年末年始から、過去最多の水準でインフルエンザが流行しているそうです。これから本格的な受験シーズンを控える3年生にとっては、とりわけ注意が必要です。人混みを避ける、マスクをつける、外出後の手洗いうがいの徹底、体を冷やさず温めて抵抗力をつけるなど、できる限りの自己管理を行って受験に臨みましょう。食生活においては、まず早寝早起きの習慣づけ、朝昼夕の3食をしっかり摂る、またビタミンCやビタミンAなど風邪から身を守る栄養素を多く含む緑黄色野菜類や果物をしっかり摂って予防に心がけましょう。また、適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上に役立ちます。



手洗いうがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

## 風邪のときの食事



うどん

スープ

鶏炊



鍋料理

おかゆ

どれだけ気を付けていても、風邪やインフルエンザにかかってしまうことはあります。そんなときは、体を温めてくれる食べ物を選ぶようにしましょう。また、消化能力も落ちてしまっているので、なるべく軟らかく消化の良いものを選びましょう。今年のインフルエンザの症状として、発熱や喉の痛みのほか、胃腸症状もあるケースが増えているそうです。嘔吐や下痢による脱水症状を起こさないよう、こまめな水分補給も大切です。

## おすすめの食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜

キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食では毎日牛乳が出ていますが、たまに味が違うと感じたことはありませんか？牛乳は牛の品種や育て方、えさの違いによって風味が変わります。また牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて、水分を多く摂るため、乳脂肪分が少ないサッパリした牛乳になります。秋から春先にかけては、乳脂肪分が増えて濃い牛乳が味わえます。



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味



～Make school lunches great again?～ (学校給食を再び偉大に?)

アメリカでは、1月20日に新しく第二次トランプ政権が発足しました。2017年～2021年の第一次トランプ政権下では、オバマ政権時代に改善された学校給食の栄養基準が一部緩和されました。当時のアメリカ農務省(USDA)による学校給食の基準の変更に関する声明を、Eriさんが調べてきてくれました。

①～③の英文の声明を読んで、下の選択肢から正しく日本語訳されているものを一つ選びましょう。

※アメリカ農務省による学校給食の基準変更に関する声明(2017年5月1日)一部抜粋



Eri

- ① They need continued flexibility in meeting the whole grain requirements for school meals.
- ② Perdue<sup>※1</sup> will direct USDA to begin the regulatory process for schools to serve 1 percent flavored milk through the school meals programs.
- ③ For School Years 2017-2018 through 2020, schools will not be required to meet Sodium Target2<sup>※2</sup>. Instead, schools that meet Sodium Target1 will be considered compliant.

(※1 当時のアメリカ農務長官)

(※2 学校給食における食塩摂取量の目標を段階的に示したもの。Target1は2014年から、Target2は2027年から施行予定。

Target2の目標量の方が厳しい(目標量が少ない)設定となっている。



日本語訳の選択肢

- ① 各学校は、全粒穀物を極力使用するよう努力する。
- ② パーデュー氏は、給食に使用する乳脂肪分1%の風味付き牛乳を提供できるよう、規制に関する手続きを開始するよう指示する。
- ③ 食塩相当量については、オバマ政権時同様の目標(Target1,2)を達成していく。

2021年からのバイデン政権下では、学校給食プログラムの重要性が再認識され、栄養価の高い食事の提供が再び強調されていましたが、「米国第一主義」を掲げるトランプ氏は、学校給食に関連する冷凍食品やその他の加工食品関連の国内企業の意向を色濃く反映した施策の展開が予想されます。しかし、将来を担う皆さんのための学校給食は、経済的政治的理由ではなく、栄養科学的根拠に基づき、長期的な見通しをもって考えられたものでなければなりません。

クイズの答えと解説・・・②

①の全粒穀物の使用は柔軟になり、必須ではなくなりました。②のいちごやチョコレートなどの風味付き牛乳は乳脂肪分1%の低脂肪乳の提供が許可されました(オバマ政権時は、風味付き牛乳は無脂肪乳のみ)。さらに、③の食塩相当量の目標もTarget1のままでよいとされることが発表されました。発表当時、学校給食の質が低下するのではないかと懸念されました。学校給食に限らず、食事は私たちの健康と命を守るための基本となるものです。経済的な理由が優先されるべきものではありません。