



# 10月 食育だより

江戸川区立小岩第二中学校

今年は何年にもない暑さになりました。9月の終わりでも残暑を感じる日もありました。こういうとき、体は無意識に気候によるストレスを受けている場合もあります。なんとなく調子が悪いとか、食欲がないと感じたら、規則正しい食生活を心がけ、就寝前のスマホやゲームなど画面に集中することをやめて、睡眠がしっかりとれる環境をつくることから始めてみましょう。



秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋～秋



## 目の健康に役立つ食べ物とは？



10月10日は「目の愛護デー」です。文部科学省の学校保健統計調査によると近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっているそうです。みなさんは、携帯ゲームやスマートフォンなどで目を使いすぎていませんか？目の愛護デーにちなんで、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」、「ルテイン」、「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。これを知ってしまったら、もう野菜のおかずは残せませんね！野菜を残さず食べよう！

### ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(卵黄)

### ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

### β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

秋～秋～秋～秋～秋

先月、1学年を対象に「朝ごはんを食べよう」というテーマで、近隣の3校の栄養士さん、家庭科の佐藤先生にもご協力いただき、各クラスで同時に授業を行いました。

みんな楽しみながら、授業に取り組んでいました。①朝ごはんを食べられていない人は、まず食べることから、②食べているけどパンだけご飯だけという人は、主菜や副菜などのおかずを食べる、③主食、主菜、副菜をしっかり食べている人は、それを続けるという目的で授業を行いました。朝ごはんをしっかり食べて学校に来ましょう！





# 英語で食べよう！

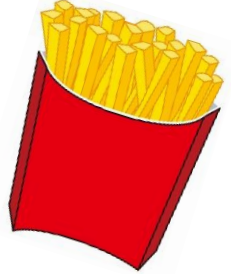


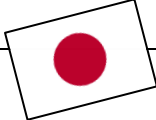



～ Is fried potato a potato chips ? English food words that mean different things in the world ～

～フライドポテトは、ポテトチップスのこと？ 国によって違う食べ物の英語表現 ～



A I 技術やデバイスの進化により、英語翻訳が手軽になり、英会話のハードルは低くなりました。しかし、海外を訪れたり、英語を母国語とする人と交流したりすると、単純な英語でも戸惑うことがあります。今回はみなさんにとって、親しみやすいファストフード店などの例を引用しながら、国によって違う食べ物の英語表現を紹介します。次の表の【A】から【C】に当てはまる英単語を考えてみましょう。



日本 	アメリカ 	イギリス 	オーストラリア 
フライドポテト	French Fries	【A】	Chips
クッキー	Cookie	【B】	Biscuit
ゼリー	【C】	Jelly	Jelly
炭酸飲料	Soda, Pop	Fizzy drink	Fizzy drink
なす	Eggplant	Aubergine	Eggplant
ズッキーニ	Zucchini	Courgette	Zucchini

上の表にはありませんが、日本では炭酸飲料のことを「サイダー」ということもあります。また、「cider」はアメリカでは「リンゴジュース」のことを指します。もともと、リンゴジュースを発酵させたアルコール飲料を指す英語で、イギリスなど一部の国では発泡性のりんごのアルコール飲料を指します。もし、英語を母国語とする人と交流する機会があれば、その国で使われている英語表現で言ってみたり、ほかの国との違いを聞いてみたりすると、コミュニケーションが深まるきっかけになるかもしれません。



## 答え

【A】: Chips

イギリスでは、フライドポテトのことを「Chips」といい、ポテトチップスのことは、「Crisps」といいます。

【B】: Biscuit

最近では、イギリス発のレシピ本でも、「Biscuit」ではなく、「Cookie」と書かれていたり、インターネット上の記事でもアメリカ式の表現が多く使われていたりします。

【C】: Jello

イギリス同様、「Jelly」という場合もありますが、アメリカでは、クラフト・ハインツ社でゼリー製品を扱う食品ブランド名の「Jello」が普及し、一般名詞として使われているそうです。

