

# 食育だより 9月

平成30年9月20日  
浪江中学校 No. 6

朝晩は涼しく、秋らしい気候になってきました。1日の温度差が大きいので、体調を崩さないよう食事で生活リズムを整えましょう。



## 食器を使っておいしさUP！



9月3日(月)、本校で陶芸教室が行われました。生徒はろくろを使って上手に食器を作っていました。できあがりが楽しみです。持ち帰った際には、ぜひご家庭の食卓でも使用してほしいと思います。



比べてみるとどうですか？



同じ料理でも、使う食器によって印象が異なります。食器の効果、すごいですね。

### おいしさは味だけじゃない？

食べ物をおいしいと判断する要素は味やにおいだけではなく様々な要素があります。

#### 目

- ・料理の彩り
- ・料理の形
- ・食器

#### 口

- ・食べ物の味
- ・食感
- ・温度
- ・のどごし

#### 体

- ・そのときの体調
- ・空腹感

#### 耳

- ・調理音
- ・食器音
- ・音楽

#### 鼻

- ・におい

#### 心

- ・そのときの気持ち
- ・子どものときの食体験
- ・食事をする場所の環境

食事のために環境を整えることはとても大切です。  
食事の満足度にもつながります。

### 体力づくりをしましょう

まず、はじめに…

体力づくりの基本となる体が必要です。

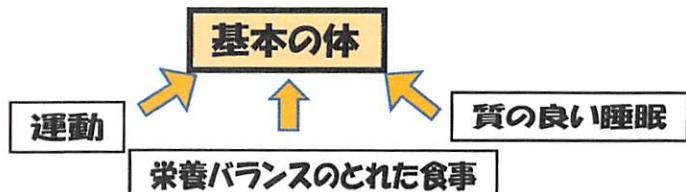
基本の体がないと…



栄養補給してもうまく機能しない。



運動しても疲れが残るだけ。



よい生活リズムをつくることが大切です。

2年生は9月29日の新人戦に向けて体力をつけ、バドミントンの練習を頑張りましょう。

3年生は今のうちから受験に向けて体の自己管理を行いましょう。

