

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.3

「食育」で生きる力を育もう

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.5.31

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

食事を美味しく、バランスよく ～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～



このリーフレットは、東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」について、皆さまに普及していただきたい、ライフステージに応じた情報を掲載しています。

栄養バランスのとれた食事とは？

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。これに加えて、この地域では減塩も意識します。



栄養バランスのとれた食事を摂るとどんないいことがあるの？

- ★野菜摂取量を増やし適正体重を増やす
- ★生活習慣病を減らす
- ★高齢者の低栄養を減らし死亡のリスクを下げる
- ★健康寿命を延ばす

なぜ？

主食・主菜・副菜のそろった食事回数の多い人ほど、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン、ミネラルの摂取量が多く、日本人の食事摂取基準に合致しているからです。良好な栄養素摂取状況が生活習慣病を予防したり、健康寿命を延伸します。

次のような食品の摂取量が増えます。

主食:穀類 **主菜:**魚介類、卵類等 **副菜:**野菜類、きのこ類、海藻類 **その他:**果物、乳類



季節の野菜を取り入れて
めざせ！1食で、野菜摂取120g！！



給食では、主食・主菜・副菜をそろえた献立に、季節の野菜をたっぷり使って栄養バランスを整えています。地場産の野菜は新鮮でおいしく季節感に富み、価格も安定しているので、積極的に取り入れています。

1食に必要な野菜の量は、高学年や大人で120g程度。生野菜で両手1杯分、加熱後で片手1杯くらいが目安です。地場産の野菜は、農家さんの畑の近くの直売所の他、スーパーマーケットの地場産コーナーなどでも購入することができます。安く新鮮な地場産野菜を、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

学童期・思春期

知る

食べ物の働き等を知ること、興味や関心を持ち、食事を作ることにもつなげる。

食生活チェックポイント

- 毎日朝食を食べている。
- 地元でとれる農産物やいろいろな料理を知っている。
- 乳製品や小魚、野菜、海藻、豆等カルシウムがたっぷり含まれる食品を食べている。

主食・主菜・副菜をそろえた食事



行動1

・朝食をしっかりと食べる



行動2

・調理や食に関する知識を身につける

効果

・自らの健康について考えられる

指導ポイント

・健康を考えた食事を自ら選ぶ

朝食を欠食している割合は

7-14歳 15-19歳
13人に1人 9人に1人



参考：東京都民の健康・栄養状況
(東京都福祉保健局)(平成27年から平成29年の集計)

Message

体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

グリンピースのさやむき








5月11日(木)、1年生がグリンピースのさやむきをしました。始めにグリンピースの栄養や旬についてクイズ形式で説明しました。そして、豆が手元に届くとみんなワクワク盛り上がりました！よく観察しながら、さやから豆を出し始めると、最初はうまく開かなくて困っている児童もいましたが、コツをつかむとあっという間に取り出すことができていました。グリンピースは、授業後、教室へ来てくれた調理員さんに手渡しして、当日の給食のグリンピースごはんとして登場しました。みずみずしく、程よい塩加減で食べやすく仕上がりました。「パサパサしてなくて、おいしかった」「やわらかかった」「嫌いだけど、今日のグリンピースは食べられた！」という前向きな感想が聞けました。また、しばらくたってからも、「次はグリンピースいつ出るの?」「家でも食べたよ!」と、声をかけてくれる児童がたくさんいました。授業の様子はホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください

ある先生から、「『苦手でも一口は食べてみよう!』と声をかけることは大切だね。」とお聞きしました。本校では、苦手なものを無理に食べさせることはしません。ところが、声がけをきっかけにグリンピースが苦手だった子も、1年生の時にさやむきをしたことを思い出して、自分から進んで食べてくれたそうです。また、お友達が「おいしい」と言っているのを聞いて自分も食べてみようと思ってくれた子もいたそうです。苦手にチャレンジすることは大人になっても難しいことですが、教室で頑張る様子を聞くことができ嬉しく思います。

ゆっくりよくかんで食べていますか？ よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

 <p>むし歯を予防する</p>	 <p>肥満を予防する</p>	 <p>あごの発育を助ける</p>	 <p>味覚の発達をうながす</p>	 <p>栄養の吸収がよくなる</p>
---	--	--	--	---

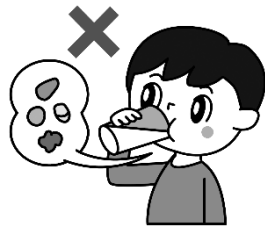


かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



「グルメメニュー」大募集！

小中学生のみんなが考えたメニューをお店の人がアレンジしてお店で販売します。
毎日の新しいメニューを食べて、楽しいメニューを体験してね！
(下のイラストが旬の野菜だよ、参考にね)

旬の野菜を使ったメニュー: じゃがいも, さつまいも, だいこん, キウイフルーツ, にんじん, かぼちゃ, はくせい, ホウレンソウ, カブ, フロッキー, かつお

令和5年5月17日(水)～6月15日(木)

応募のしかた: 対象: 市内在住の小学3年生～中学3年生
応募期間: メニューのタイトル、イラスト、使用食材を明記してください。
募集内容: 調理の指導を必要とする募集品は別途お申し込みください。
募集場所: 市内各グループでの応募もOK!
応募料: 応募料はなし。調理の指導を必要とする募集品は別途お申し込みください。
募集期間: 令和5年5月17日(水)～6月15日(木)まで
募集場所: 市内各グループでの応募もOK!

秋冬野菜を使った「グルメメニュー」大募集！

先日、3～6年生には、西東京市・産業振興課主催の「グルメメニュー」の応募チラシを配布しました。今年度は、秋冬野菜・果物を使ったメニューを考えて、応募していただきたいと思います。個人でも友達同士でも参加できます。

採用された作品は、地域の飲食店でメニュー化されます。食育の推進だけでなく、地域飲食店の活性化にもつながります。昨年度、本校では現5年生2名のメニューが採用され、給食でも再現しました。自分の考えた献立がお店で販売されたり、給食に登場したりするのは、貴重な機会だと思います。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

6/15(木)までに提出してください。

給食の食材について

～令和5年 5月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。
農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	こまつな・ほうれん草	西東京	にんじん	徳島
もち米	島根	大根・かぶ	西東京	じゃがいも	鹿児島
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ(春)	西東京・愛知	れんこん	茨城
豚肉	群馬	レタス	茨城	玉ねぎ	北海道・兵庫
鶏肉	岩手	パセリ	西東京・茨城	みつば	静岡
鶏卵	群馬	しょうが	高知	ごぼう	青森
大豆	北海道	にんにく	青森	水菜	茨城
ししゃも	アイスランド	もやし	栃木	たけのこ	鹿児島
さば	ノルウェー	ピーマン・赤ピーマン	茨城	きゅうり	千葉
かつお	静岡	グリーンピース	鹿児島	白菜	茨城
いか	ペルー	アスパラガス	栃木	なめこ	山形
えび	ベトナム	さやえんどう	愛知・鹿児島	しめじ・えのき	長野
しらす	高知	さやいんげん	茨城・千葉	セロリ	静岡・群馬
ちりめんじゃこ	兵庫	長ねぎ	茨城	ミニトマト	西東京
コーン	北海道	こねぎ	静岡	アンデスメロン	熊本
干し椎茸	九州・四国	にら	栃木	サンフルーツ	三重



給食の写真は、本校ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

新じゃがのそぼろ煮	材料 約4人分	1人分量 (中学年)	切り方	作り方
じゃがいも (新)	400g	80 g	1/2 (一口大)	①じゃがいもは素揚げする。 下茹ですておくとスムーズです。
揚げ油		適量		
しょうが	1かけ	0.5 g	みじん切り	②フライパンに油を敷き温めてから、 しょうがを炒める。
豚ひき肉	150g	30 g		
にんじん	1/2本	15 g	荒みじん	③ひき肉、玉葱、にんじん、椎茸を炒める。
玉葱	1個	40 g	荒みじん	
干し椎茸	5g	1 g	荒みじん	④揚げたじゃがいもを加える。 ⑤調味料【A】で味をととのえる。 ⑥最後に下茹ですたいんげんを入れる ⑦片栗粉でとろみづけする。
さやいんげん	2~3本	2 g	1cm幅小口切り	
油	大さじ1	1.0 g		*下茹ですではレンジでもできます。
砂糖	大さじ1	2.0 g		
しょうゆ	大さじ1	4.0 g		
清酒	小さじ1	1.0 g		
本みりん	小さじ2	2.0 g		
かたくり粉		0.5~1 g		
水 (椎茸の戻し汁)		7.0 g		

「新じゃが」とは、収穫されてすぐのじゃがいものことです。

春から夏のはじめに市場に出回ります。普通のじゃがいもは、収穫してから 貯蔵して熟成させますが、新じゃがはそのまま出荷します。小さめでみずみずしく皮が薄いのでよく洗って皮ごと食べることができます。ビタミンも豊富です。

