

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

No.3 R7.5.30



6月は食育月間です!

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

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。



主食

ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

身体をつくるもとになる

副菜

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理

身体の調子を整えるもとになる

健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日です。

給食では、主食・主菜・副菜を揃えた献立に、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約120gです。生野菜で両手1杯分、加熱後で片手1杯が目安です。地場産野菜は農家さんの畑付近の直売所や、スーパー等でも購入できます。新鮮な地場産野菜を、取り入れてみてはいかがでしょうか。



「よくかむ」ことで得られる効果



牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

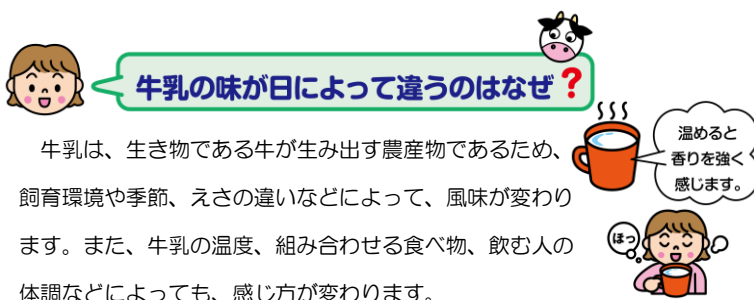


成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことだけでなく丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

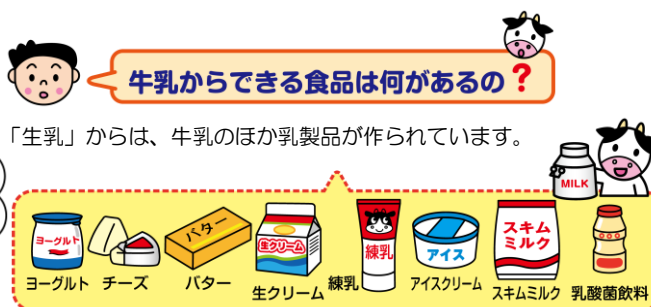
カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳に含まれるたんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



「生乳」からは、牛乳のほか乳製品が作られています。

1年生『食の体験活動』5月14日（水）そらまめのさやむき

色鮮やかな夏野菜が、旬（しゅん）を迎えています。「旬」とは、野菜や魚などがよくとれ、味や栄養が最も良い時期をいいます。最近、一年中手に入る食材が増え、いつが旬なのか分からなくなってきました。いつでも手に入れることができ便利になりましたが、旬を意識して食卓に取り入れてみることも大切だと思います。

そらまめは、4～6月に旬を迎え、今年も1年生がそらまめのさやむきをしました。体験活動は、グリーンピースに引き続き2回目ということもあり、慣れた手つきで作業をしていました。授業の前半には、大型絵本で『そらまめくんのベット』の読み聞かせをしました。みんな可愛いそらまめくんのイラストに夢中でした。最初は、いじわるなそらまめくんがみんなと仲良くなっていく様子に、ほっこりしました。そらまめのクイズ、説明を聞いてから、さやむき開始！！「さやの中がふわふわだ」「小さい豆もあったよ。」「ちょっと濡れてる」「へその緒が黒くなっていたよ」と色々な感想を聞くことができました。当日の給食で、そらまめを初めて食べた人も「美味しかったよ」とうれしそうに教えてくれました。授業風景は、ホームページにも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



5月19日（月）に登場しました！

【アスパラ入りサラダ】

◎材料（大盛4人分）
アスパラガス（1本20g）2～4本 キャベツ 100g
にんじん 50g もやし 200g 1袋
【A】 しょうゆ・酢★・ごま油 各大さじ1
砂糖 小さじ1 塩こしょう 少々

◎作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。さっと茹でて、冷ましておく。
 - ②【A】をひと煮たちさせ、冷ましてドレッシングを作る。
 - ③ ①と②を、あえたら完成！
- ★本校の給食では、酢はりんご酢を使っています。まろやかに仕上がります。

献立表のクイズ わかったかな？

こたえ

Q1＝③（バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。） Q2＝①（だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。） Q3＝② Q4＝①（かむことでおなかの調子を整え、消化しやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。） Q5＝②（かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。）

