



# 食育だより

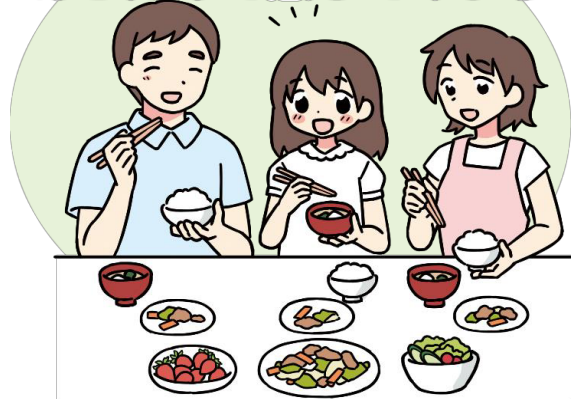
平成30年度 6月号  
一関市西部学校給食センター

## 6月は食育月間です!

英語のことわざに” You are what you eat.” (あなたはあなたが食べたものである) があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

### 食べる楽しみや喜びを あらためて感じてみよう!



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

### 食べ物のことを よく知ろう!



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。



### 栄養のバランスを考えながら いただきます!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



### ふるさとの食、 伝統の食を 未来に伝えよう!

#### WASHOKU



ユネスコ無形文化遺産の「和食 (WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

## 紹介します

5/30 山目小学校4年生

### 「毎日元気に過ごすために 大切なことを知ろう」

このコーナーでは、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介しします。

5月の末に山目小学校の4年生 (A・B・C組) は、「毎日元気に過ごすために大切なこと」を学習しました。大きな短冊にひとりひとり考えた「大切なこと」を書き出して、班内で同じ意見をまとめ、順に発表しました。その内容が、「食事」「運

動」「休養・すいみん」の3つに分けられることがわかり、それぞれの大切さを学びました。最後に自分の生活を振り返って気をつけたいことなどを発表しました。



## クイズ

### あなたも たべものはかせになろう

#### 食べ物三賢人が出題!

教養・文化

①6月は、麦が実る季節ですね。もともと麦を表していた漢字は次のどれ?  
1 「走」 2 「来」 3 「米」

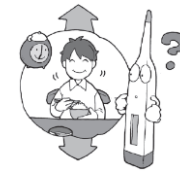


サイエンス

②みなさんの体温は一日の中であがり下がったり下がったりしているのですが、朝ごはんを食べるとどうなるでしょう?  
1 上がる 2 下がる

なぜなぜ

③初夏においしいびわ。そのびわとかけて「マジック」とときます。その心は?  
こたえは、裏側にあります。 今月はノーヒントです。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

# 食事量のはなし

## ▶ 弁当箱を使って自分に合った食事量を知ろう！

健康な体で元気に生活するためには、様々な種類の栄養素をバランス良く摂ることが大切です。弁当箱を利用し、みなさんがだんだん自分に合った食事量を栄養バランス良く摂っているか確かめてみましょう！

## ▶ 1食あたりの年齢別エネルギー量は？

● 小学校 (kcal)

低学年：男子 520 / 女子 480  
 中学年：男子 620 / 女子 570  
 高学年：男子 750 / 女子 700

● 中学校 (kcal)

活動量・低い：男子 770 / 女子 720  
 活動量・普通：男子 870 / 女子 800  
 活動量・高い：男子 970 / 女子 900

## ▶ お弁当の詰め方は？

※主食をごはんにして図のような詰め方をすると、お弁当の容量と同じエネルギーの栄養バランスの良いお弁当を作ることができます。(例：600ccのお弁当箱で詰めると600kcalになります。)自分のエネルギー量と近い容量のお弁当箱に詰めましょう。

ごはんとおかず(主菜・副菜)をすき間なく、動かないように詰めましょう。

### ● 主食

☆ごはん・パン・めん・もちなど  
 エネルギーとなり、体を動かしたい  
 体温を調整します。

### ● 主菜

☆肉・魚・卵・大豆などを使ったおかず  
 血や肉となり、体を作ります。

### ● 副菜

☆野菜・海藻類を使ったおかず  
 体の働きを良くします。

主食  
 ごはんをしっかり詰めます  
**1/2**

主菜  
 おかずの  
**1/3**

副菜  
 おかずの  
**2/3**

## \* お弁当に詰めるときのポイント まとめ \*

- 1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。
- 2 料理が動かないようにしっかり詰める。
- 3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の面積比で。
- 4 同じ調理法のおかずを重ねない。
- 5 彩りを考えて、きれいに盛り付ける。  
 ※この方法は、女子栄養大学の足立己幸名誉教授が開発したものです。



ぼくは、きゅうしよくぼうや、  
 食べることの大切さについて、いっしょに  
 かんがえようね

「きゅうしよくぼうや」と「おふくろぼうや」、「キライチちゃん」と一緒に食べる  
 ことについて考えよう。今月は、「初物」についてです。

## おふくろばなし

### 初物 LOVE の巻

6月のあじ

初物のきゅうりですね

「初物」とは、その季節にはじめてとれた物のこと。

昔は、初物のきゅうりを川に流しておそなえしたのよ

水神さま

おまもりください

どうか 25m あげますように



昔の人は、その季節に初めてとれる「初物」には、とても強い生命力が宿ると考えていました。初物をお供えしたり、食べたりすることは、そのパワーをいただくことでもあったのです。こうして食べ物に恵みに感謝するとともに、人々の幸せも願って初物をいただいていたのです。



## たべものはかせクイズのこたえ

### ①の答え：2番

もともとムギは「来(来)」で、穂の垂れた姿を表しました。「麦」はこれに、足を表す「又」を加えたもの(麥)です。なぜ「来」からムギの意味がなくなったのかには諸説あり、麦踏みから「麦」だけとなったという説、「麦」はもともと遠方から歩いてもたらされた外来ムギを表し、「くる」という意味もあったのが、「来」と入れ替わったとする説もあります。

### ②の答え：1番

体温は目覚める前から少しずつ上がり始め、活動する日中は高い状態を保ち、夕方以降に少しずつ下がり、明け方近くが一番低くなります。また食事をとること自体にも体温を上げる働きがあります。毎朝、決まった時間に朝ごはんを食べることは、脳にこの体温のリズムを確認させ、1日の活動エネルギーを補給するうえでも、とても大切なことなのです。

### ③の答え： どちらもタネがあります。

初夏になるとお店に並びはじめるびわ。いろいろな食べ物が年中出回るようになった中、季節感を強く感じさせてくれる果物です。冬に花を咲かせるびわは暖かい地域でしか収穫できません。くりっとした大粒の種が特徴のびわですが、じつは最近、種なしびわも出回りはじめています。