



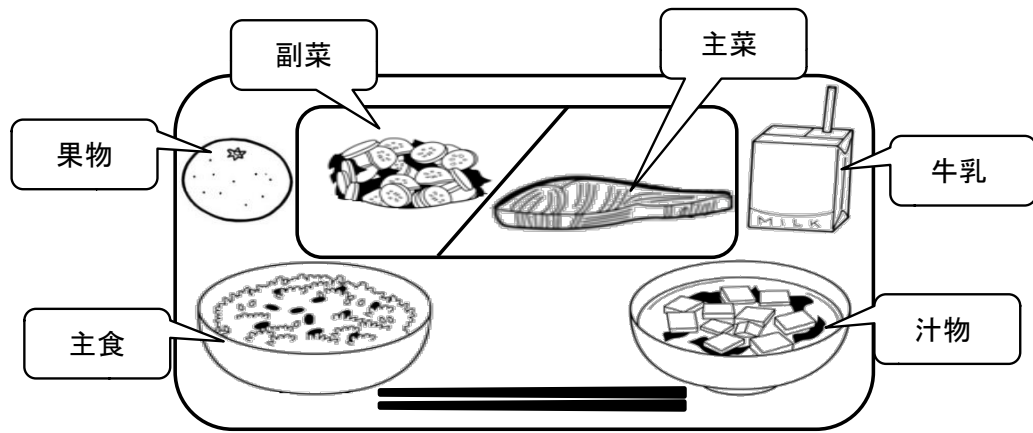
# 食育だより



平成30年度 10月号  
一関市西部学校給食センター

## 栄養素のはたらきを、知ろう!

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つのグループ(食品群)に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには、摂取する栄養素に偏りがないよう、6つの食品群からバランスよくとることが大切です。6つの食品群の食品をとるためのポイントは「給食」です。まずは、給食のように「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「牛乳(乳製品)」「果物」を組み合わせて献立を立ててみましょう。この組み合わせで献立を立てると3つの食品群の食品をとることができます。それに慣れてきたら毎日の食事の中で、どの食品群がとれているかをチェックして1群から6群までとれるように心がけましょう。



## 3つの食品群

おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質

## 6つの食品群

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮心・内臓などをつくる	骨や歯をつくるものになる	成長を助け、目のほらたきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品						
	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油・バター・マヨネーズ・ナッツ

### しょうかい 紹介します

9/19 萩荘小学校3年生

「食べ物の3つの働きを知って残さず食べよう」

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いたします。

自分たちの好きなもの、苦手なものはどんな食べ物なのか、アンケート結果を確認し、苦手なものには、野菜が多いことがわかりました。「たんけんたべものほし」の紙芝居を見て、食べものの3つの働きを学び、好きな物ばかり食べることがなぜいけないのを知ることができました。班ごとに相談しながら、今日の給食に使われている食品を3つの働きに分け、給食がバランスのよい食事であることがわかりました。最後に、残さず食べるためのめあてなどを発表しました。



## クイズ

食べ物三賢人が出題!

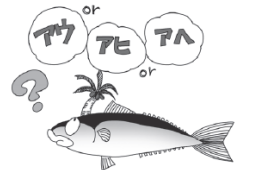


### あなたも たべものはかせになろう

教養・文化

①10月10日は「まぐろの日」です。ハワイの言葉で「まぐろ」は何を言うでしょう?

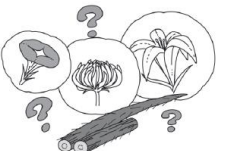
- 1 アウ
- 2 アヒ
- 3 アハ



サイエンス

②秋から冬にかけて収穫されるごぼう。さて、ごぼうはじつはある花の仲間の野菜です。その花とは何でしょう?

- 1 あさがお
- 2 きく
- 3 ゆり



なぜなぜ

③逆さにすると「とってはだめだ・・・」はという印がぐるぐる渦を巻いて浮かび上がってくるといわれる、かまぼこな～んだ?

ヒント：うす潮でも有名です。

こたえは、裏側にあります。

### 主食(ごはん・パン)を しっかり食べよう

ぎゅうしょくぼうや  
キライちゃん

パンやごはんが  
のこるなあ...  
もったいないねえ...  
どうしたの?

わたしなんか、家で  
ごはんをのこしても  
おかずをたべなさいって  
いわれるけど...  
「おかず」ちゃん  
たべなさい!! キライ

ちがうよ!  
ぎゅうしょくぼうやは  
ごはんを  
たべなさいって  
いう....

でも  
ぎゅうしょくの  
パンやごはんって  
たべすぎるよ!

それは、ごはんやパンは「**主食**」として  
食事の中心になるものだからだよ。  
月曜は  
ごはんを動かさずには、ごはんやパンの  
中のえいぶが いるから、  
「**主食**」になったんだよ。

みんなが ねている時でも  
月曜は 休まず 動きまわっ  
ているから、「**主食**」は  
とても 大切なんだよ。

じゃあ  
どれくらい たべたらいいの...  
「**主食**」とおかずのバランスが 大切なんだ

**ごはん 3 : にく 1 : やさい 2**

ということは、見た目は ごはんやパンが  
1ばん 多くて、にくの 2ばいの やさいを  
たべないと いけないのよ...

キライちゃんは、きのうの 給食時間を  
おもいだしていました。

わたし キライ!  
やさい ほうら!!  
もっと ほうら!!

ごはん ほうら  
こんなに たべられない  
からあげ  
ほい!!  
ハイ!!

ごはんとおかずを  
あわせて  
たべよう!

### バランスよく たべようね

みんな  
ここまで おいでよ!

**パワー 0**  
・まずいもの、口に合わないものを、  
「まずい」「口に合わない」といって、  
「さげすむこと」をいいます。

**パワー 1**  
・よくかまないから  
たべるのが 早すぎる。

**パワー 2**  
・にがなものは、一口は、たべる。  
・よくかんで 給食時間内に  
たべおかわれる。

**パワー 3**  
・にがなものは、少しへうして  
せんぶ たべられる。  
・パンやごはんも へうせずに 一食分を  
給食時間内に たべおかわれる

**パワー 4**  
・目、耳、はな、口をつかって 味わったことを  
ことばであらわしている。  
・作ってくれる人の気持ちを考えてたり  
たべものを 大切にできる  
・たべものと 体のけんこうは、  
つながっていることが、よくわかる。

## 食べる力をのばそう! 「食べる力のめやす表」

### たべものはかせクイズのこたえ

**①の答え: 2番**  
ハワイの言葉で「アヒ」はマグロのこと。このアヒを使ったおいしいハワイ料理が「アヒボケ」です。「ボケ」は「切り身」という意味で、魚介類などの切り身をしょうゆやごま油、ハワイアンソルト(ハワイの塩)であえた料理です。ちなみに「アウボケ」という料理もあり、これはハワイの言葉で「アウ」とよばれるカジキを使ったものです。

**②の答え: 2番**  
ごぼうはキク科の野菜です。キク科は植物の中で最も進化した、いろいろな仲間に分かれた植物といわれ、身近なところではタンポポ、ひまわり、アザミなどがキク科です。野菜では春菊やレタス、ふきがキク科です。ごぼうの花はアザミの花に似ていますが、葉の形はふきに似ていて、ごぼうのことを「馬蹄(うまびき)」ともよぶのはそのためです。

**③の答え: なるど**  
「なるど」を逆にしたら、向きが変わったはず巻きから「とるな」のマークが茶盞に出てきたらおもしろいですね。「なるど巻き」は江戸時代の料理の善物にも登場し、現存は静岡焼津市が「天産地」です。昔は2色の魚のすり身をすだれで巻いて煮ました。周りにあるギザギザはその名残です。



一関地方教育研究会学校給食部会が編集したコラムを毎月掲載しています。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

## ちょっと知りたい 夜食のはなし



夜食をとりすぎて、朝ごはんをしっかり食べられなくなっている人はいませんか? 毎日健康に過ごすために、自分の生活にあった夜食について見直してみましょう。

**▶食べるタイミングに注意!**  
夜食はできるだけとらないようにしましょう。夜遅くに食べると、体内に脂肪が蓄積されやすくなるため肥満の原因になる可能性があります。  
寝る直前に食べるのはさげましょう。

**▶食べる量に気をつけよう!**  
食べる分を小皿にとりわけて食べると、とりすぎをふせげます。

本を読みながら、テレビを見ながら... など何かしながら食べる、とついつい食べすぎてしまうので注意しましょう。

**少量!**

**▶夜食を食べたくなってきたときは、消化の良いものを少量食べるようにします!**

翌朝の朝ごはんに影響がでないものにしましょう。

**ポイント!!**

- 牛乳 カップ1杯
- 温かい食べ物(消化も良くておすすめです!)
- 雑炊 軽く1杯
- ミニおにぎり 1個
- うどん 小どんぶり1杯
- おでん 小皿1皿
- くだものなら 小さなバナナ1本
- ヨーグルト 1個

スナック菓子やチョコレートなどのお菓子、揚げ物、ラーメンは脂質が多く消化もよくありません。また睡眠の妨げにもなるので夜食にはさげましょう!

正しい食習慣を身につけて健康な体をつくりましょう!  
発行 一関地方教育研究会学校給食部会