

始業式

楽しかった夏休みも終わり、さあ二学期のスタートです。気温が高い日が続いていますが、食欲がなくて食事があまり食べられないという人はいませんか？二学期が始ると夏の疲れから、体調不良を訴える人が出てきます。夜は早めに寝て早起きをして、バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活のリズムをとりもどしましょう。

給食あるある!

1

## なぜ、給食に牛乳が毎日出てくるのでしょうか？

カルシウムがあるからって聞いたことがあるぞ！

お茶や水の代わりになんだと思うな...

大人になれば、好きなものを飲んでもいいんですよ！

給食のきまりなんですよ。わかっているけど、苦手なの...

水の代わり？

そういうものだから？

子どもだから？

背が伸びるから？

## しょうかい 紹介します

7/8(月) 巖美小学校6年生

「生活習慣病に関する学習」



↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

昨年度から、一関市では「食と生活習慣病」についての指導について、重点的に6年生で取り組むことになりました。それを受けて、巖美小学校で実施した授業の様子を紹介します。

まず最初に、簡単なアンケートを行います。これは、回答を線に結び、望ましい「食事」「運動」「栄養・睡眠」の習慣が身についていればいるほど大きな正三角形になり、自分の生活を振り返ることができます。その後、クイズや模型を使って実験したりして病気の名前を知りどのように病気が進むのか学習しました。そして注意したい「塩・砂糖・油」の量を、自分たちがよく食べている「ポテトチップス・カップめん・菓子パンなど」に含まれる量と給食一食で使う量について比べました。最後に、「血管は体中に血をとどける大事な役割があるので、つまらないように食事に気をつけたい」「おかしは食べる時間と量を決めた

い」など自分のできることを考えました。



## 毎日牛乳が出るのは、なぜ？

みんなはどう考える？  
2  
カルシウムは、子どものときしか「貯金」できない!?

子ども時代にカルシウムを十分にとって骨を丈夫にしておかないと、お年寄りになってからもろくて折れやすい骨になります。

## カルシウム、「とる子さん」と「とらない子さん」の人生

**とる子さん**  
子ども時代(～20歳ごろまで) 大人になる お年寄りになる

カルシウムの多い食べ物を意識して食べる。骨にカルシウムがたくさん「貯金」される。骨に十分なカルシウムがある。「カルシウム貯金」のおかげで、丈夫な骨。骨の中身はギッシリ!

**とらない子さん**  
骨のカルシウムはあまり増えない。骨に十分なカルシウムがない。骨のカルシウムは減って、背骨が曲がったり、折れやすくなる。骨の中身はスカスカ!

子ども時代は、骨をつくる力が大きく、骨にカルシウムをたくさん「貯金」できる貴重な時期です。給食では、みなさんが1日に必要なカルシウム量の半分をとれるように考えて作っています。とくに牛乳のカルシウムは、体にとってもよく吸収されます。

骨の成長期 骨が折れやすくなる危険ゾーン

## クイズ あなたも たべものはかせになろう

すいかは、「野菜」「くだもの」、どちらの仲間として取り扱われているでしょうか。

①すいかは皮まで食べられるので野菜としている

②すいかは木にならないので野菜としている

③すいかは食べられ方から、栄養を扱う分野でくだものとしている

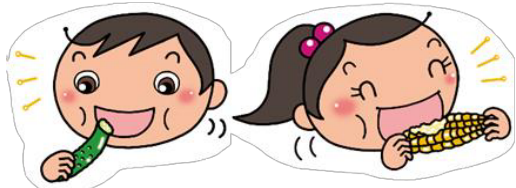
こたえは、裏側にあります。

# 「旬」を知って、かしこく、やさしく、健康に！

「旬」とは、食べものが1年中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。「旬」と聞くと「高い」という印象を持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」と呼ばれるもので、たくさん出回る前で珍しがられて値段が高くなります。本当の旬の食べものは、たくさんとれるので値段がやすくなり、味もよいなどいいことがたくさんあります。

## 旬の食べ物のよさ

### 季節のおたより！



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

### 地球にやさしい！



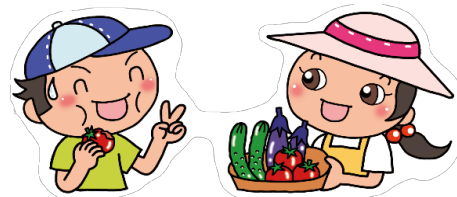
自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

### 生活にうれしい！



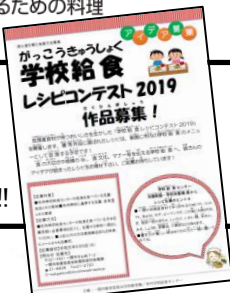
季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しめます。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

### 食べておいしい！



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

今が「旬」の食べものはいろいろありますが、一関で多く採れるのは「トマト」「ミニトマト」「きゅうり」「なす」「ピーマン」です。これらの地場産物を使って考える「学校給食レシコンテスト2019」のしめきりがせまっています。夏休み前に応募用紙を配布していますが、応募のしめきりは9月9日。あなたの作品が給食になるかも!!



## 食べものはかせクイズのこたえ

③ すいかは食べられ方から、栄養を扱う分野でくだものとしている

すいかは、ウリ科のつる性一年草の果実です。木になるのではなく、植えた年に実がとれます。このため農学では野菜として扱われることもあります。デザートやおやつとして食べられることから、市場や栄養を扱う分野ではくだものとして取り扱われています。

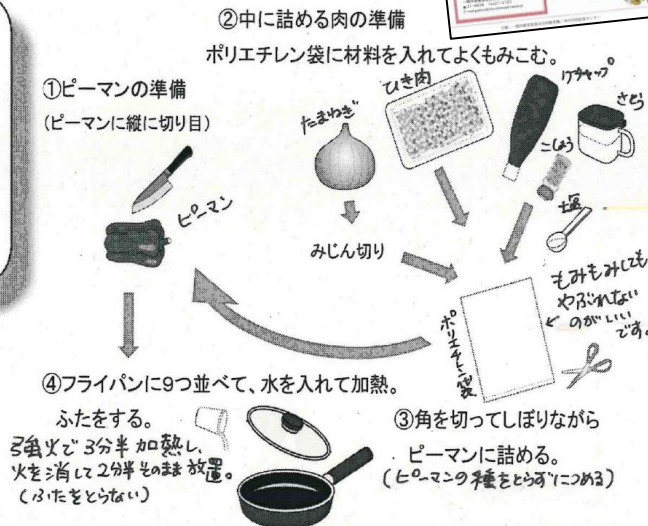


## 給食メニューを作ってみよう

8/20(火)の給食から

## ピーマンの肉詰め

- ピーマン 9個
- 合いびき肉 150g
- たまねぎ 50g
- クチャップ 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- さとう 小さじ1/2
- こしょう ツマ
- ★ 焼くときの水 大さじ2



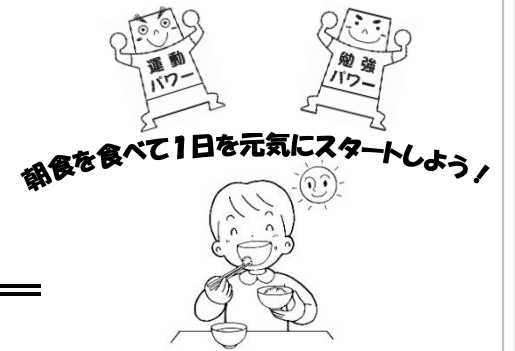
※給食ではピーマンの種を取って肉を詰めますが、今回はNHK「ガッテン」で取上げたものを紹介しました。

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

## 朝食のはなし



### ▼朝食の4つの効果

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み期間は夜更かしをしたり、起床時間が遅くなっていたりと生活リズムが崩れてしまったご家庭も多いのではないのでしょうか。朝食は「目覚めのスイッチ」と言って、脳や体を目覚めさせる働きがあります。朝食を欠食してしまうと昼・夕食の量が増え、肥満などの原因になってしまいます。朝食を食べることは生活習慣病予防になります。バランスのよい朝食を食べて、一日を元気に過ごしましょう！

- 体や脳のエネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きを活発にする
- 排便をうながす



朝食は大切なエネルギー源です。おにぎりやパンだけでは栄養が足りません！「バランスのよい食事」＝「品数が多い」ではなく、主食・主菜・副菜をそろえることです。バランスよくさまざまな食品から栄養をとることを心掛けましょう。

### ▼朝食をステップアップさせよう！

成長期の体づくりと家族全員の健康な体づくりをめざして、少しずつステップアップしていきましょう。

- ステップ1** 何も食べない人  
果物、乳製品、主食のどれか食べやすいものから始めましょう。
- ステップ2** 何か1品食べる人  
1品が果物、乳製品、菓子の場合は主食に変えましょう。
- ステップ3** 主食を食べている人  
具だくさんのみそ汁やスープなど、おかずを1品プラスしましょう。パンの場合は乳製品でも。
- ステップ4** 主食+1品を食べている人  
主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。
- ステップ5** 主食・主菜・副菜がそろっている人  
すばらしい朝食です。乳製品、野菜、果物をプラスして、バランスアップしましょう。

栄養補助食品や栄養機能食品などは「食事の補助」です。手軽で準備する手間もはぶけますが、食事がわりにしていると栄養が偏ってしまいます。基本はバランスのよい「食事」です。様々な食材から栄養をとるようにしましょう。

