

食育米 たより 4月

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター R3.4.19(金) 【No.1】

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まりました。今年度も「安全安心でおいしい給食」を心がけていきます。新型コロナウイルス感染症への対応は、しばらく続けていくことになりそうです。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に、授業等とも連携しながら食育を進めていきたいと思ひます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作っています。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことをめざしています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事を知り、身近に感じる



社会性

食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす



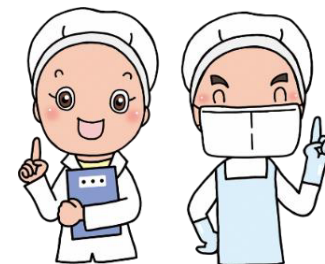
学校給食の栄養



学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感ずる人は、毎日の生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。

給食の

組み合わせ



主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主菜と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがぐずれにくくなります。



牛乳

牛乳は、成長期の子どものに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の量を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

給食は 主食+主菜+副菜+汁物+牛乳 のような組み合わせで出ています。お家での食事でも参考にしてみましょう。

給食豆知識

食事の際、日本人にご飯とお味噌汁を渡すと、左がご飯、右側がお味噌汁になるように置きます。これが日本人にとって違和感のない器の置き方です。この、ご飯が左、汁物が右という配置は、日本人の食卓において一汁三菜の形が定着した鎌倉時代(1185~1333)より前の時代、平安時代(794~1185)には、すでに一般的になっていたといわれています。日本には、左上位の思想があります。これは左が上位で右を下位とするもので、飛鳥時代(592~710)に中国から伝わった考えです。日本人は昔から、お米を『命を支える糧』として大切にしてきました。そのため、ご飯が左に置かれるのは、左上位の思想がもとにあるという説もあります。給食の置き方も、その基本にならって配置しています。

がっこうきゅうしょく 学校給食あれこれ

【給食費と給食日数について】

※一関市内統一になっています。

- 小学校 1食あたり：279円 日数：170日
- 中学校 1食あたり：336円 日数：164日

【受配校】 合計4校

- ・小学校（赤荻小・中里小）
- ・中学校（萩庄中・平泉中）

【食数】

児童生徒、教職員も含めて
今年度 約955人



【給食センターで働いている人】

- ・所長1名 ・栄養教諭1名
- ・事務1名
- ・委託調理員13名（(株)東洋食品）
- ・運転手3名（岩手県交通）

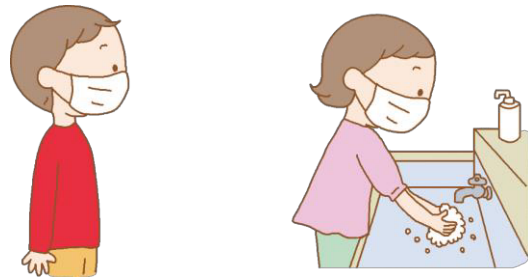


4時間目が終わったら、給食の時間は始まりです！

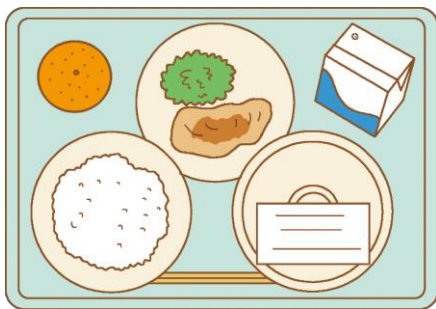
窓を開けて換気をし、机の上や周りをきれいにします



せっけんを使い、よく手を洗います。



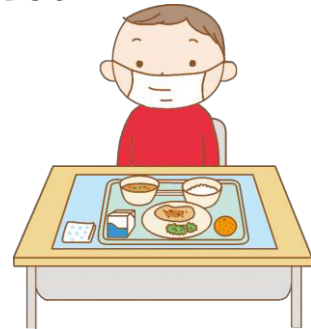
食物アレルギー対応の給食が届いていることを確認します。



食べ物や料理とお話をするように、よくかんで味わって食べましょう。



席についたら、「いただきます」をするまで静かに待ちます。



後片付けは明日の準備です。食器やトレイは、赤ちゃんのようにやさしくそっと扱しましょう。

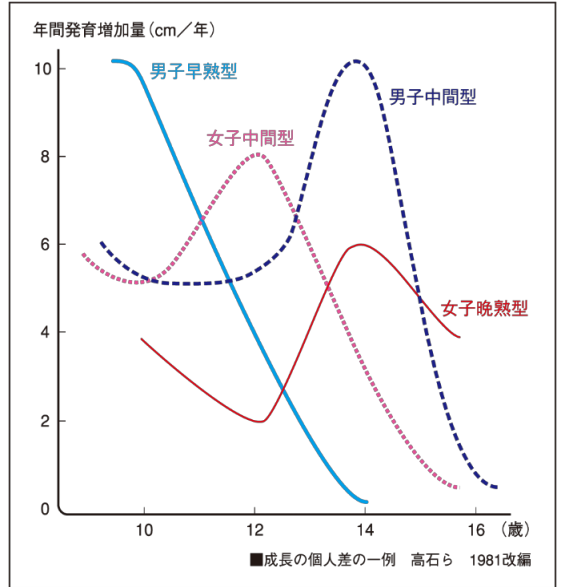


成長について知ろう

小学生から高校生の間は男女とも体に大きな変化が現れる成長期にあたります。小・中学生の発育・発達には性差や個人差が大きく影響します。男子は体重の増加にともなって、9～10歳くらいから筋肉や骨などの“除脂肪体重”が急速に増加し、筋肉質のがっちりした体つきになっていきます。一方、女子は全身に脂肪がつきはじめ、女性的な丸みのある体つきになっていきます。

「うちの子は同級生よりも小さくて…」と心配されていることがありますが、図を見ていただいてもわかるように、成長には個人差があります。あせらずに成長を見守ることが大切です。

同級生と比較するのではなく、1年前の自分と比較して1年間で何cm身長が伸びたのかを見るのが重要です。また「これを食べると背が伸びる！」という食品は残念ながらありません。成長のピークに備え、日々バランスのよい食事を心がけることが大切です。

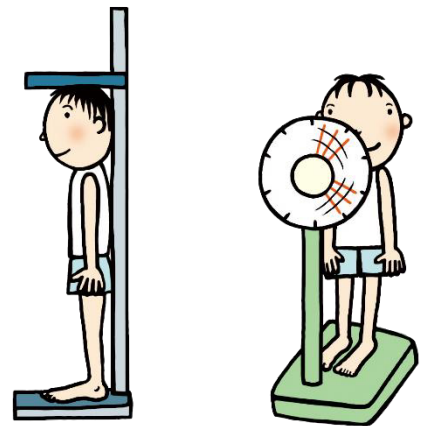


■成長の個人差の一例 高石ら 1981改編
「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養」(ナツメ社)より

自分の体のことを知ろう

●自分の身長と体重はわかりますか？

みなさん、「身長は何cmですか?」「体重は今、何kgですか?」と聞かれて、すぐに答えられますか? 1学期の初めに身体測定がありますが、みなさんの体は、毎日食べる食事によって作られているため、日々大きくなっています。学期ごとの測定だけではなく、1カ月に1回は自分の身長や体重をはかり、自分の成長を追っていきましょう。



●人と比べるのではなく、過去の自分と比べる

クラスの中には背の高い人や低い人、体が大きい人や小さい人がいると思います。「〇〇くんに比べて自分は背が低いな～、体が小さいな～」と、ほかの人と比べるのではなく、1カ月前の自分と比べて今の自分の身長や体重がどう変わっているかを知ることの方が大切です。体が大きくなる時期は人それぞれで違います。そのため、つねにバランスのよい食事をとるように心がけ、いつぐんと伸びても大丈夫なように備えておきましょう。



●「体脂肪率」って何？

「体脂肪率」という言葉を聞いたことはありますか? 私たちの体は「脂肪組織」と「それ以外の組織」というように大きく2つに分けられます。「体脂肪率」というのは、体重のうち、どれくらい「脂肪組織」があるかを割合で示したものです。また「それ以外の組織」とは、筋肉や骨、それから心臓や肝臓など臓器とよばれるものや神経などをさします。一般的に女子よりも男子の方が筋肉量が多いため、男子の方が体脂肪率は低くなります。ただし小・中学生の間は体がどんどん成長していく時期なので、体脂肪率は気にせず、高校生になり、本格的に運動を始めてから体重だけでなく体脂肪率の変化も追っていくようにしましょう。



※この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。