

食育だより

幸松小学校
平成28年10月13日号
毎月19日は食育の日

スポーツの秋、芸術の秋、そして、読書の秋と何をするにもよい季節となりました。ぜひ、さまざまなことに挑戦しましょう。そのためには、健康な心身が基礎となります。

この夏はリオデジャネイロオリンピックやパラリンピックで多くの選手が、それぞれの夢に挑戦しました。そこで、体づくりに特に気を配っているスポーツ選手の食事から健康な体づくりを学びましょう。

一流のアスリートは 食事にも気を配ります！



1日3食きちんと食べています



《朝食》

副菜

野菜、いも、きのこ、海そう料理など

主菜

魚、卵、肉（ウインナー）、豆料理など



主食

腹持ちがよく、脂肪の少ないごはん食が中心です。

汁物

みそ汁、スープなど。
温かいものを食べることで、早く体温が上がり活動しやすくなります。

1日を元気にスタートさせるためのウォーミングアップの食事です。主食に主菜・副菜をそろえて、さらに牛乳やヨーグルトなどでカルシウム補給も心がけています。

《昼食》



バランスよい食事をきちんと食べます。
給食の場合は、栄養のバランスが整い、学年に応じて必要量を配分してあります。1人分をきちんと食べるようにしましょう。

《夕食》



その日1日の疲労を回復できることと、次の日に活動する力を養うことがポイントです。

疲労回復などにはビタミンやミネラルの補給が欠かせないので、緑黄色野菜や果物などを上手に取り入れています。

また、体は寝ている間に筋肉が作られています。そのため、良質なたんぱく質もとるようにしています。

鉄分やマグネシウム、クロム（海そう類などに含まれる）などが不足すると疲れやすくなります。

《間食》

飲み物は、麦茶など甘くないものを選びます。

間食もスナック菓子などの菓子類ではなく、エネルギー源になるおにぎりやパン、バナナなどにしたり牛乳や乳製品などでたんぱく質を補ったりしています。



菓子パンは、脂肪分が多いのでひかえています。

体力、運動能力を高める食材としては、桜えび、ひじき、しらす干し、のり、あさり、かつおやまぐろ、さけ、さんまなどの海の幸、大豆、ごま、アーモンドなどがあげられます。ほうれん草、かぼちゃといった緑黄色野菜もたくさんとるようにしましょう。

最近の子どもたちは口癖のように「疲れた」と言います。その原因はさまざまです。肉体的な疲労は、休養と栄養のある食事で解消されます。食事によってストレスに対する抵抗力もアップしますので精神的疲労も軽減されることと思います。

栄養が不足しないようにと栄養補助食品やサプリメントを利用することは好ましいことではありません。不用意に栄養補助食品やサプリメントを使うと過剰症など、かたよった栄養摂取になります。数多くの食品を食べることでたくさんの種類の栄養素をとることができます。普段使うことの少ない食品も積極的に料理に取り入れてみましょう。

健康な体を作るためにはやはり栄養のバランスのよい食事が大切になります。

チェックシートへのご協力ありがとうございました

朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけてもらおうと、9月12日から16日には「朝ごはんキャンペーン」を実施しました。期間中、各ご家庭で「早寝・早起き・朝ごはんチェックシート」に、取り組んでいただきました。ご協力ありがとうございました。引き続き、お子さんが、バランスのよい朝ごはんを食べる習慣が身につくようご協力をよろしくお願いします。

また、朝ごはんキャンペーンでは、給食委員会と保健委員会の児童が朝ごはんの大切さについて放送で伝えたり、登校時間に合わせて呼びかけを行ったりしました。



朝ごはん 食べて 体のスイッチオン

あさごはんを、まいにち食べて、うんどうかいのれんしゅうができてよかったです。
1年 児童

まいにち、ごはんをたべたら元気がでてきました。
2年 児童

朝ごはんをきちんと食べていくけれど、夜寝るのが遅いので早寝、早起きがきちんとできるように一緒にがんばっていきましょう。 保護者

毎日、ごはんがおいしいです。いつも学校でがんばれるので、お母さんにありがとうと言いたいです。
3年 児童

これからも早寝、早起き、朝ごはんを毎日つけていこうと思います。
3年 児童

年に一度は、生活を見直す意味でもありがたい取組です。 保護者

一週間食べたので学校で元気に運動や授業ができました。
4年 児童

やってみて、すごくご飯が大事なことだと思いました。食べると元気が出ました。もっと続けたいと思います。
5年 児童



チェックシートをきっかけに野菜が足りないかなと反省しました。バランスよくいろいろな食材が食べられるように朝食を見直すよききっかけになりました。 保護者

おかずをあまり食べていませんでした。これからは、意識して食べたいです。
6年 児童

今度からは、主食、主菜、副菜を考えて食べたいです。そのために、おかあさんのお手伝いもしてあげたいです。
6年 児童

忙しさにかまけて少し手抜き朝食。これからはしっかりと食べさせたいです。 保護者



春日部市では、市を元気にするために空いている土地を使って、道の駅庄和で黒豆作りに挑戦しました。10年近くかかり、栽培に成功し、安定して収穫できるようになりました。黒豆は、黒大豆とも呼ばれ、大豆の仲間です。大豆を未成熟のうちに収穫したのが枝豆です。黒豆も、熟す前にとれば、枝豆として食べることができます。丹波種である庄和の黒豆は、大粒で枝豆としても、とても味が良いといわれています。黒豆を枝豆として食べられるのは、一年のうちのたった10日間。この貴重な豆を、ぜひ、子どもたちに味わってほしいという生産者の方の願いもあり、幸松小では、10月21日の給食で試食することとなりました。どんな味がするか、楽しみです。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度9月分(9月2日～9月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

品目		産地			品目		産地			
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	茨城			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	埼玉			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用なし				
青果類	にんじん	北海道			しめじ	新潟				
	たまねぎ	北海道			はくさい	使用なし				
	じゃがいも	北海道			さといも	宮崎				
	こまつな	埼玉			巨峰	山梨				
	ほうれんそう	栃木			なし	埼玉				
	キャベツ	群馬			レモン	高知				
	きゅうり	埼玉								
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬			
	だいずもやし	栃木				とり肉	岩手			
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし			
	青果類	ねぎ	山形			魚介類	さけ	北海道		
		ごぼう	茨城				さば	ノルウェー		
		だいこん	使用なし				さんま	使用なし		
		ピーマン	茨城				あさり	熊本		
		にんにく	青森				いか	ペルー		
しょうが		高知			えび		ベトナム	タイ		
かぼちゃ		北海道			しらす干し		静岡			
みずな		使用なし			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
とうもろこし		アメリカ			かつお		宮城			
さやいんげん		タイ								
ブロッコリー		エクアドル								
にら		茨城								
たけのこ	九州									

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。