

皆実食育だより

平成23年10月



栄養教諭日記

9月の健康相談では、夏休みに体重記録カードをつけた児童の保護者から、おやつのとり方や食事のしかたの工夫、苦勞話などについてお話を聞きました。「夏休み以降もがんばっています。自主的に体重も量っています。」とのお手紙もいただき、うれしく思いました。夏休みに記録カードをつけた児童は、体重の大幅な増加がありませんでした。努力は結果に表れると感じました。

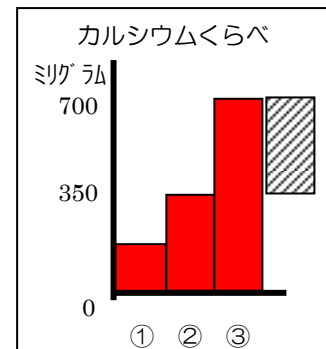
10月に入り、朝晩が涼しくなり、過ごしやすくなりました。朝晩と日中の温度差が大きいこの時期は、体調をくずしやすくなります。風邪などひかないよう、食事、運動、睡眠（休養）をしっかりとりましょう。

4年生 バランスよく食べるひみつにせまろう

4年生の保健の「育ちゆくわたし」の単元で、食事をバランスよくとることの大切さについて学びます。3年生までは、食育の学習で「赤・黄・緑の食べ物」について学習してきましたが、4年生の保健では、「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミン」という栄養素の名前や働きを学習します。今回は、成長期に特に必要なカルシウムの摂取について学活の時間に詳しく学習しました。



右のグラフは、②が給食で摂取できるカルシウム量の平均値、①が給食で牛乳を除く場合の平均値、③は、1日に摂取したいカルシウム量を示しています。斜線の部分は家庭で補うことになります。

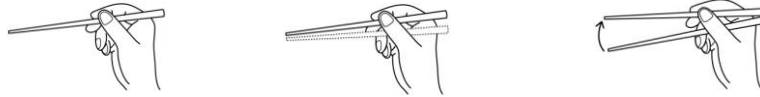


カルシウムを多く摂取できる食品は、牛乳・乳製品、海そう類、小魚類の他にも凍り豆腐、ごま、小松菜等です。皆実小の給食の牛乳1本には、206ミリグラムのカルシウムが含まれています。家で、もう1本程度とると良いですね。ただし、牛乳を摂り過ぎると脂肪も摂り過ぎることになるので、いろいろな食品からカルシウムを摂りましょう。

【児童の日記から】

- 今日、いりこを食べました。いりこはあまり好きじゃないけど、毎日カルシウムをとらないといけないから、がまんして食べたら結構おいしかったです。今度からわかめもあんまり好きじゃないけど、体をつくるためにカルシウムの多いものをきらいでもがまんして食べるようにします。
- お母さんがみそ汁のだしを煮干しでとってくれました。少し煮干しの味がしました。だしをとった後、もったいないので食べました。おいしかったです。カルシウムはちょっとした工夫でとれるんだなと思いました。
- 今日、クリームシチューを食べました。中には、牛乳とチーズがたっぷり入っていました。カルシウムがないと骨が作れないという話は、ちょっとこわかったです。これからはちゃんと食べないといけないんだなと思いました。

箸検定



7月に給食委員会の児童が全児童対象に、「正しい箸の持ち方」の指導を各クラスに出向いて行いました。今年度は特に3年生で、「食事のマナーを身に付ける」ことを、食に関する指導の重点目標にしています。そこで、10月に一人ずつ箸検定を行ったところ47%の児童が正しく持つことができていました。卒業するまでには上手に箸を持つことができればよいなと思っています。（6年生の児童は98%の児童が正しく持つことができます。）

地場産物の活用

本校の食に関する指導の目標のひとつに、「食文化に興味・関心を持つ」ことをあげています。これから6年生では、「言語・数理運用科」の学習で、「広島らしい献立」を考えます。地元の食材を知り、活用していくことは、地域の活性化にもつながります。低学年のうちから、地元の食材に興味・関心を持つよう、ご家庭でも、料理に活用していただければと思います。



ひろしまそだち

“ひろしまそだち”は、広島市内の農林漁業者が生産した農林水産物及びその加工品に表示できるシンボルマークです。

産地が近いので新鮮、生産者が身近にいるので安心です。この良さを皆さんに知っていただくために、

小売店では産品に生産者の顔写真とメッセージを表示したり、野菜の産地などで消費者と生産者との交流会を開催したりして、相互理解を深めるなどの取り組みを行っています。給食で使う“ひろしまそだち”は、小松菜、パセリ、春菊、広島菜、しじみ、ねぎなどです。



給食で使用する地元の食材は、広島市のものだけでなく、県内産のものも使います。



高野・倉橋産
だいこん



瀬戸内海産
ちりめんいりこ



呉産
えのきだけ



瀬戸内海産
小鯛



安芸津産
じゃがいも



福山産
くわい



瀬戸内海産
みかん



市内・県東部産
キャベツ



県北産
グリーンアスパラガス



尾道産
わけぎ