

皆実食育だより

平成23年7月



栄養教諭日記

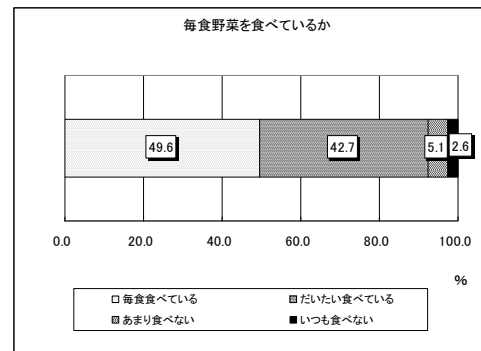
転入生がやってきました。同学年の児童が、「あの子は元皆実にあった子で幸せ人参加当たった子よ!」と教えてくれました。お帰りなさい。私にも幸せをありがとう

6年生 「バランスのよい朝食を調える工夫をしよう」

6年生の6月の実態調査では、毎食野菜を食べている割合が約半数、主食・主菜・副菜のあるバランスのよい朝食をたべている人は約25%でした。朝からバランスのよい朝食をとることは、むずかしいですが、野菜をとることで、ビタミン、ミネラルをしっかりとることができ、食べ物をエネルギーに変えやすくなります。



そこで、6年生は忙しい朝に自分でできる野菜メニューを考えました。サラダを作るという意見が多かったのですが、その中でも、家庭科の学習をいかし、「手作りドレッシングを作る。」「みそ汁を作る。」「野菜炒めを作る。」などの意見が出ました。さらに、「サンドウィッチにする。」「前の晩にできることをしておく。」など工夫もみることができました。朝食にバランスのよい食事をとる習慣をつけることで、生活リズムもくずれにくくなります。朝の排便習慣にも結びつけばよいと考えています。



7月 給食目標

「正しいはしの使い方をしよう」が7月の給食目標です。給食委員会の6年生の児童が7月1日に目標を伝えるため各教室を訪問しました。さらに、8日には、実際に箸の持ち方を伝授しました。13日からは箸検定を行っています。箸を使うことは日本の食文化の一つです。夏休みを利用して箸の正しい持ち方ができるようになってほしいと思っています。



⇨箸の持ち方を指導する給食委員会児童



箸検定
合格シール

給食当番上手になったでしょう！

7月7日と13日の給食時間に1年生の教室に、6年生がやってきました。給食当番の仕事を上手にできるようになった姿を見てもらい、たてわり班でいつもお世話になっている6年生と一緒に給食を食べました。

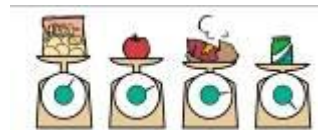


おやつについて

2年生と5年生では、「どんな食べ方がいいのかな」という題材で、おやつのじょうずなとり方について学習しました。2年生では量や時間を考えて食べることを、5年生では、表示を見て、エネルギー量が200Kcalを目安（1日の摂取基準量の1/10程度）にすることを学習しました。



おやつを食べ過ぎると食事に影響します。食事からとることができる様々な栄養素が不足し、成長期にとってほしい栄養素が不足します。食事の妨げにならないおやつのとり方を考えましょう。



〔表示の見方を知ろう〕

お菓子や飲み物には、栄養成分表示が記載されたものが多いです。表示をどのように見ればよいのでしょうか？

栄養成分表示(1袋75g当たり)			
エネルギー	413 kcal	炭水化物	41.6 g
たんぱく質	4.2 g	ナトリウム	376 mg
脂質	25.5 g	(食塩相当量)	1.0 g

右の表示で見てみましょう。

Kcal はエネルギー量の単位です。

エネルギー量 413Kcal (キロカロリー)

三大栄養素からエネルギー量を出すことができます。たんぱく質と炭水化物は、1g 当たり約4Kcal、脂質約9Kcal のエネルギーになります。

たんぱく質 $4\text{Kcal} \times 4.2\text{g}$ + 脂質 $9\text{Kcal} \times 25.5\text{g}$ + 炭水化物 $4\text{Kcal} \times 41.6\text{g} = 412.7\text{Kcal}$ になります。

ナトリウム量 376mg

ナトリウム量は食塩の量に換算することができます。ナトリウム量の約2.5倍が食塩相当量になります。

ナトリウム量 $376\text{mg} \times 2.5 = 940\text{mg}$ で、約1g となります。

長い休みに入ります。じょうずにおやつとることができるとよいですね。

*お知らせ：7月20日と21日にの教育相談日には保健室で健康相談を行っております。
お立ちよりください。