

しょくいく 食育だより

令和4年6月15日

門川町教育委員会

6月は「食育月間」！

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。平成17年6月10日、国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から実施されました。食育基本法は「食」を通じて誰もが健康で幸福な人生を送ることができるように、「食育」を国民運動として推進するために作られたものです。

ご家庭では、まず「朝ごはんをしっかりと食べて登校」させる事から始めましょう。6年生と中学1年生に行ったアンケートの結果、朝ご飯は、ほとんどの児童生徒が食べているのですが、おかずなしが1/3、野菜を食べていない人が2/3います。栄養バランスをよくするためには、低学年で残さずしっかりと食べることができるようになり、中学年で食べ物には働きがあることが分かり、高学年で栄養バランスのとれた食事が考えられるようになり、中学校で自分の食生活の課題を見つけ改善していくというふうに、連続した指導をすることが大切です。

家庭科調理実習！



◀門川小5年：家庭科調理実習「青菜とゆで卵」▶

高学年になると様々なことができるようになります。

5年生は、家庭科学習「ゆでて食べよう」で《青菜とゆで卵》を作り、青菜のような柔らかい野菜は湯でさっと、にん

じんのようなかたい野菜は水からじっくり茹でることを学びました。その後、かたい野菜、やわらかい野菜両方を使った《ゆで野菜サラダ》を作りました。

6年生は「炒めておかずを作ろう」で《卵とじ》を作りました。特に6年生で学習する「炒める調理」は、一度に多くの食品をとることができるので、栄養バランスをとりやすく、忙しい朝にぴったりです。赤の食品（肉・魚の加工品+卵）と、緑の食品（野菜を3品）を選び、切り方（かたい野菜はうすく、やわらかい野菜は大きく）、いためる順を考えます。炒める調理は、強火で短時間で行います。焦がしたりしないために、切ったり量ったりした材料や調味料を順番に並べてから炒め始めます。炒め始めから終わりまで5分以内で行うのがポイントです。

◀草川小6年：家庭科「炒めておかずを作ろう」▶

- ①油、②ベーコン、③にんじん、④ピーマン、⑤キャベツ、⑥砂糖、⑦醤油、⑧卵

調理実習に当たっては、感染症予防の観点から、最終段階が加熱によるもの、食べる容器は使い回しをしない使い捨ての皿・割り箸を使用、食べる時以外はマスクを着用、食べる時は向かい合わせにならない等の工夫をしました。実習したことを家庭で何度もやってみて、作り方が分かるだけではなく、作ることができるように練習することが大切です。

中学1年家庭科！



《門川中1年：家庭科「栄養素の働きと6つの基礎食品群」》

年齢・性別	エネルギー		無機質		ビタミンA	ビタミンC
	Kcal	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)		
6～7歳	男	1550	30	600	5.5	400
	女	1450		550		
10～11歳	男	2250	45	700	8.5	600
	女	2100	50	750		
12～14歳	男	2600	60	1000	10.0	800
	女	2400	55	800	12.0	700
30～49歳	男	2700	65	750	7.5	900
	女	2050	50	650	10.5	700

(表1) 年代別食事摂取基準 (1人1日当たり)

ごはん	キャベツ
	唐揚げ

(図2) 唐揚げ弁当

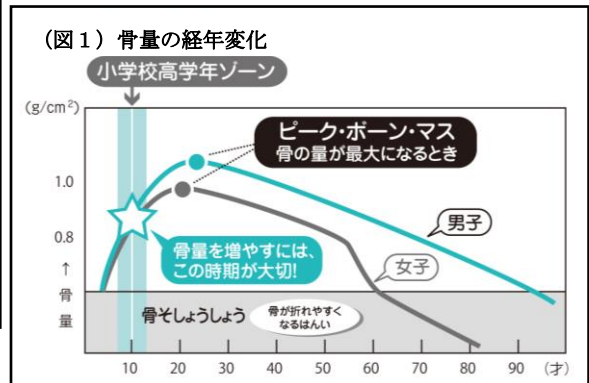
6つの基礎食品群に分類してみると(表3)、無機質(カルシウム、鉄)を多く含む2群と、ビタミンAを多く含む

3群が足りないことが分かります。献立を立てる時は、主食(黄の食品)、主菜(赤の食品)、副菜(緑の食品)を組み合わせ、2群、3群の食品が入っているか確認しましょう。唐揚げ弁当は唐揚げの量を減らし、ちりめん・ひじき・にんじんや小松菜の入ったサラダを入れると栄養バランスがよくなります。【中学1年生徒の感想】

- 五大栄養素のはたらきが分かりました。どれか一つをとらないだけでも、病気になることが分かりました。
- これからできるだけ、主食、主菜、副菜を組み合わせ食べてみる。

中学1年生は、家庭科で「栄養素の働きと6つの基礎食品群」について学習しました。中学生期は他の年代に比べて特に多く必要となる栄養素があります。

成長期には、骨量や血液量が増えます。



(図1) からわかるように、骨量が最大になるのは20代ですが、その前の小学校高学年から特に気を付けてカルシウムを摂る必要があります。(表1) 年代別食事摂取基準を見ると、中学生(12～14歳)は特にカルシウム・鉄が多く必要です。

栄養バランスのとれた食事！

唐揚げ弁当の栄養バランスを見てみましょう。(図2) 小学校で学習する3つの食品グループはそろっているように見えます。(表2)

(表2) 3つの食品グループ

料理名	黄の食品	赤の食品	緑の食品
ご飯	米		
唐揚げ	小麦粉、油	鶏肉、卵	
キャベツ			キャベツ

(表3) 6つの基礎食品群

食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
料理名	魚・肉 卵・豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・ 芋・砂糖	油
ご飯					米	
唐揚げ	鶏肉・卵				小麦粉	油
キャベツ				キャベツ		