

2月

しよくいく 食育だより 食育推進事業！

門川町教育委員会

今年度、門川町は宮崎県教育委員会の事業「令和4年度食に関する課題への適切な対応推進事業」を受け、門川町内の小中学校で、食育授業を計画的、継続的に実施してきました。

食に関する課題は何か、アンケート等から分かってきたのは、朝食や休日の昼食が、主食だけ（パン、うどん、ラーメン）という児童生徒が多いことです。確かに忙しい時間帯ではありますが、限られた時間の中でも工夫次第で栄養バランスは整えることが出来ます。児童生徒の食事は、全体の5/6（朝、夕、土、日、長期休み）が家庭です。家庭の食事が子供の健康に大きく関わっていることを考えると、家庭の食事の見直しは必要です。令和2年度の国民医療費は総額約43兆円、人口1人当たり国民医療費は34万円です。この内38%が公費負担なので、国民みんなで負担していることとなります。みんなが健康になるために、食育を進めていきましょう。

基本になるのが栄養バランスのとれた食事です。栄養バランスがとれているかどうか判断するために、食品を働きによって分類します。小学校で学習する3つの食品グループ、中学校で学習する6つの基礎食品群は、食品に含まれる栄養素を基に分類されています。これを組み合わせて献立を立てていくという学習を繰り返しています。

よりよく育つための食生活！



【五十鈴小学校4年生：学級活動「よりよく育つための食生活」】



【子供の骨と大人の骨の模型で重さ比べ】

2月7日五十鈴小、8日門川小、9日草川小の4年生は、学級活動「よりよく育つための食生活」で、体が成長するためには何を食べればよいか考えました。

事前アンケートで朝食について尋ねたところ、朝食は大切と答え

ていましたが、実際には食べていない人もいました。時間がない、食欲がないというのが主な理由です。また、朝食の内容がご飯やパン等、単品でおかずがない人もいました。

授業では、子供の食事は大人の食事を少なくしたものではないことを、骨の成長の図を基に説明しました。骨量がピークになるのは20歳代ですが、その前の10歳頃の食生活が大きく影響します。成長するところは、主に骨と筋肉（たんぱく質とカルシウム）、これは体をつくる赤の食品に含まれます。これらの栄養素が体の中で働くためには体の調子を整える緑の食品（ビタミン）が必要です。食品カードでたんぱく質、カルシウム、ビタミンの多い食品を見つけました。たんぱく質は【魚、肉、卵、大豆】、カルシウムは【牛乳、小魚、海藻】、ビタミンは【野菜、果物、きのこ】

です。パンやご飯は炭水化物が多く、エネルギー源としては大切ですが、成長に必要な栄養素はとれません。最後に自分の朝ご飯に足りない栄養素は何か、それを補うために何を食べるか考えました。簡単にとれる食品として、たんぱく質【納豆、卵、魚の干物、ハム、ウィンナー、ツナ缶、サバ缶等】、カルシウム【牛乳、ヨーグルト、チーズ、ちりめん等】、ビタミン【トマト、レタス、きゅうり、キャベツ等】を準備しておく、忙しい朝でも成長に必要な栄養素をとることができます。

学習したことを家庭の食生活に生かす！

門川小学校3年生は、12月に魚料理を学習し、煮干しを使ってみそ汁を作りました。冬休みには、家で家族のために料理を作りました。

【おみそしる】	児童の感想
	<p>学校で習ったおみそ汁を作ってみたら、母、父、姉が「おいしい!!!」と言ってくれて嬉しかったです。次はもっと難しい料理に挑戦したいです。</p> <p>保護者の感想</p> <p>玉ねぎの甘味が出ていてとてもおいしかったです。玉ねぎを切るのも、やわらかい豆腐を切るのも難しかったですね。でも、とってもじょうずでしたよ。又、作ってね。</p>

楽しく作っている様子が見えます。

門川小5年生は2学期学習したみそ汁を冬休みに家庭で作りました。今年は煮干しを配って取り組んでもらいました。草川小、五十鈴小も取り組みました。

テーマ、写真又は絵	児童の感想	保護者の感想
<p>【おいしい冬野菜のみそ汁を作ろう】</p> 	<p>煮干しの頭とはらわたを取って煮て、その後にしょうゆと砂糖を使って佃煮を作りました。とてもおいしくて、みそ汁もとてもおいしかったです。</p>	<p>とても楽しそうに作っていました。自分で作ったからかいつも以上に食べていたのでまた作ってみてくださいね。</p>
<p>【家族で食べるおいしいみそ汁】</p> 	<p>学校のと、ほとんど一緒の作り方だけど、全て自分で作ることが出来たのでよりおいしく感じた。</p>	<p>普段家で作るみそ汁は、市販のだしの素で作っているので、わた取りからていねいにして作られたみそ汁は、香りも良く、口当たりも柔らかくて、とてもおいしくて感動してしまいました。</p>
<p>【毎朝定番のみそ汁を作れるようになろう】</p> 	<p>自分で作ったということもあると思いますが、おいしかったです。父や母からも「おいしい」「ちょうど良い」と言われたので嬉しかったです。それと、私は里芋が苦手なのですが、今回はみそ汁でおいしく食べることが出来ました。また、テーマも果たすことが出来たと思います。</p>	<p>季節の食材がいいということで里芋を入れましたが、皮むきに苦戦していて手伝いました。その他はアドバイス通りに自分で作っていました。一つ一つ考え、手をかけたみそ汁はとってもおいしかったです。</p>