



しょくいく 食育だより おやつのとりのとり方！

門川町教育委員会

夏休みの食生活は、いかがでしたか。例年、夏休み明けに体重が増えてしまう児童が多いことから、門川町内の小学4年生は、夏休み前に「おやつのとりのとり方」について学習しました。「おやつ」という言葉は、昔の時間の数え方「八つ時（今の2時～4時）」からきています。おやつをとる時のポイントは3つ、「種類」「量」「時間」です。おやつはお菓子ではありません。おやつの役割は、成長期に必要な栄養素や水分をとるという働きがあります。「種類」は、カルシウム、ビタミン、水分を補給するために、乳製品、小魚、果物、水、お茶などを組み合わせます。「量」は200キロカロリー以内です。「時間」は夕食の2時間前まで、それ以降は、夕食の中で成長期に必要な栄養素を意識してとり、夕食後は食べないようにします。



【 門川小4年：学級活動「よりよいおやつのとりのとりかた」 】

【授業後の児童の感想】

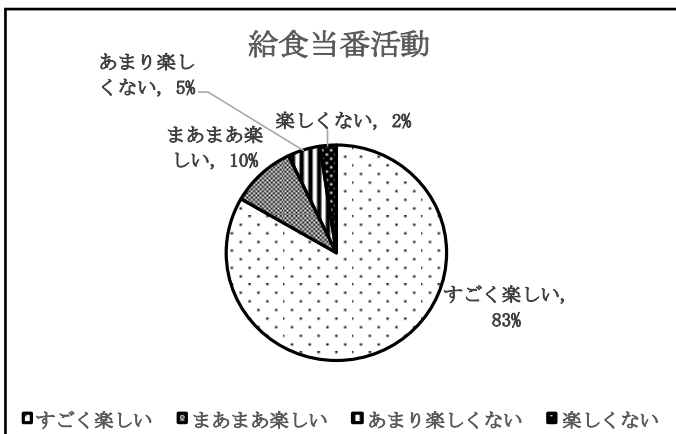
私は毎日おかしやジュースを飲んでいただけで、今日学習したので、おかしは食べないように夏休みは気を付けたいです。夏休みだけではなく、夏休みが終わっても気を付けたいです。

【頑張りカードに3日間取り組んだ後の児童、保護者の感想】

児童の感想	保護者の感想
兄弟で分けて食べたり、「カルシウム」、「ビタミン」、「水」を気にしながら食べたりしました。これからも食べ過ぎないようにします。	おかしをたくさん食べていたけど、今回のおやつのとりのとり方を考えてからは、自分でおやつの種類や成分、量を気にしながら選んだり、食べたりして、頑張っているなあと思いました。
私はポテトチップス等油の多い物や、甘い物を、毎日食べると体に悪いから、良いものを食べました。	おやつを食べ過ぎて夕食を残すこともあるので、おやつを食べる時間や量を子供と考えていきたいです。
私は、「カルシウム」「ビタミン」はいいんだなと思いました。「水」を飲んで、いい体にしたいです。	油分のあるお菓子はカロリーが高いことを数字で見て、改めて感じました。おやつ＝お菓子ではなく、考えて買ってくることも大事だと感じました。

給食当番の仕方！

草川小学校の2年生は、給食当番が上手にできる方法を考えました。事前アンケートで、給食当番を楽しみにしている児童が多いことが分かりました。理由は「人のために給食を配るのが楽しい。」「ありがとうと言われてうれしい。」「等でした。頑張っていることは、「こぼさないように配る。」「上手に運ぶ。」「おかずの分量に気を付けてつぐ。」でした。給食当番が上手にできる友達を見つけ、コツを教えてもらいました。着替えが早い人にお手本を見せてもらいました。つぎ方が上手な人にコツを教えてもらいました。人のために働くことが楽しいと思う素敵な子供たちです。



6年学級活動「健康によい食生活」!

小学6年生は、家庭科で1食分の献立の立て方を学習する前に、学級活動「健康によい食生活」で、栄養バランスのとれた食事の重要性について学習しました。

まず、生活習慣病の現状を知り、生活習慣病になった太郎さんの紙芝居から、その食生活の問題点を考えました。太郎さんは主食が多く、エネルギーをとり過ぎています。また、野菜を全く食べていません。副菜がないのです。健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事を1日3食とることが大切です。

また、ひとり暮らしになった時に自分で料理を作ることができなければ、栄養バランスを考えて食事を整えることは難しくなってきます。お家の人に教わりながら料理を作ることが将来の自分の健康を守ることに繋がります。

※【生活習慣病の現状】日本人の死亡原因の2/3を占める、がんや脳卒中、心臓病などは、生活習慣が原因で起こる生活習慣病の一種です。生活習慣病は徐々に進行し、長期化していきます。

※【生活習慣病と健康度の関係】米国・カルフォルニア大学のブレスロー教授が提唱した「7つの健康習慣」は、生活習慣と

健康度との関係を調査したものです。この7つの実践の有無が、その後の寿命にまで影響を与えるといわれています。

7つの健康習慣

- ・朝食を毎日食べる（食）
- ・適正体重を維持する（食）
- ・間食をしない（食）
- ・定期的に運動をする（運動）
- ・十分な睡眠をとる（睡眠）
- ・喫煙をしない
- ・お酒を飲みすぎない

授業後児童の感想

- ・長生きするためには、7つの健康習慣をしっかり守ることが大事だと知りました。そして、親がご飯を作るだけでなく、自分で作る事が大切だということも分かりました。
- ・今日習ったことをお母さんに話して健康に良い食事にしていきたい。授業をして、まだまだ知らないことがあるんだなと思った。
- ・健康に過ごすためには、野菜やたんぱく質のとれた食事をすることが大事だと分かった。大人になってひとり暮らしをした時に自分で食品を選んで作れるように自分で色々な料理を作っていきたいです。朝ご飯ではおかずも取り入れていきたいです。

草川小学校・夏休みチャレンジクッキング

【4年生：オムライスと野菜スープ】



保護者の感想

卵で巻くのがなかなかでしたが、それ以外は自分で切ったり、炒めたり出来ました。手をかさずに1品、2品と作れるようになって、成長したなあと思います。

【5年生：ゆで野菜サラダ】



保護者の感想

学校の家庭科で教えていただいたように、上手に卵もゆでていました。小松菜や他の野菜も色もきれいに出ていました。

【ポトフ】



門川小学校・6年生夏休みクッキングレポート

【ガパオライス】



【サラダのオードブル】



【豚汁、小松菜とあげ炒め】



【← 野菜炒め】

(文責) 門川小・宮本