

食育だより

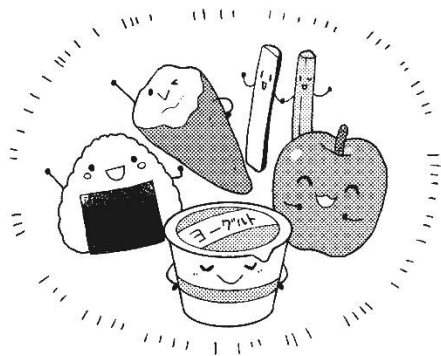


令和5年 10月2日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

運動会まであと2週間。練習も本格的になり、疲れが出ている児童も多いようです。季節の変わり目も重なって、体調を崩しやすい季節です。朝昼夕の食事を整えて、元気に運動会を迎えましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

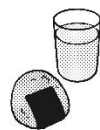
間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかり取れていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



自分にぴったりの間食は？

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



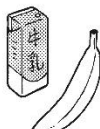
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



©少年写真新聞社2022

間食3か条

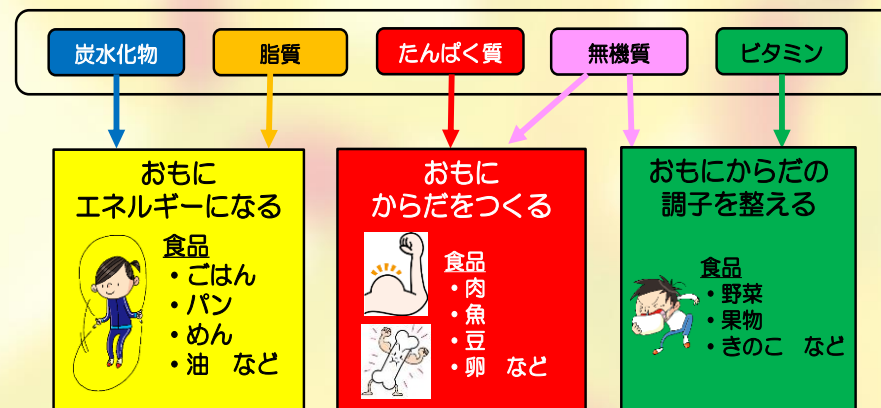
1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

©少年写真新聞社2022

給食の月目標

延岡小学校では、給食の月目標を決めています。食事の楽しさや協調性、衛生的な食事、食事のマナー、栄養の知識、伝統文化や国際理解など、給食で学べることは多種多様です。1年間で少しでも多くのことを学べるよう、毎月の献立や一口メモは、月目標に合う内容を考えながら作成しています。9月・10月の目標は、「食品の栄養について知ろう」です。食品にはどんな栄養があるのか、どうして好き嫌いをしてはいけないと言われるのか、子どもたちなりに考えてくれるといいなと思います。下の図は、食品と栄養素の関係図です。5年生の家庭科で学習する内容となっています。苦手な子どもが多い野菜などに多く含まれるビタミンには、他の栄養素の働きを助ける働きもあります。ビタミンが不足すると、栄養素がエネルギーに変換されず、肥満の原因になると言われています。肥満は生活習慣病の始まりと言われ、肥満を改善すれば様々な病気が改善されるようです。野菜が苦手な子どもたちには、小さく切る、好きな物に混ぜる、味付けを変える、といった調理の工夫に加え、「まずは一口食べてみよう」という声かけも大切です。ご家庭でもぜひ話題にしていいただければと思います。

五大栄養素



三色食品群