

おいしいね！



平成24年2月

食育だより

東山小学校 栄養教諭

2学期に食育劇「食まるファイブ〜メタボ將軍をやっつけろ〜」を上演しました。その後東山食まるファイブが各クラスを回り、「バランスよく食べよう」と働きかけをしていきました。食まるファイブが、「ベジまるがまだ残っているよ。おかわりできる人はいませんか？」と声をかけると、前に出てきて、食まるファイブにおかわりをついでもらう場面が何回もありました。その効果が少しずつ出ているのか、2学期後半から、食べ残しが減ってきています。



食まるファイブにおかわりをもらう。

1月23日から27日の学校給食週間では、食べ残し調べを行い、5日間とも完食だったクラスが **23クラス** もありました。



完食カードが5枚そろい、喜ぶ子どもたち。

朝ごはんもバランスよく食べていますか？

給食では食べ残しが減り、バランスのよい給食を残さず食べられるようになってきました。では、朝ごはんはどうでしょうか？

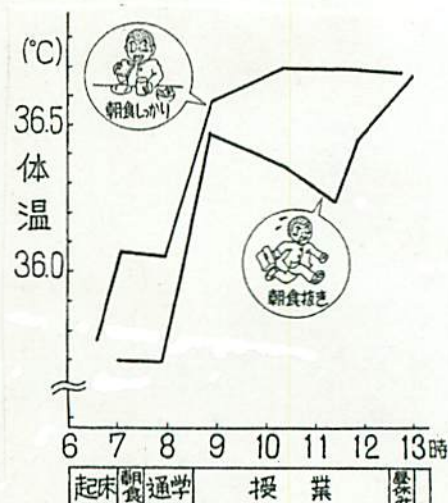
今年度の心とからだのアンケートの結果、東山っ子の95.5%が、毎日朝ごはんを食べていました。愛知県の平均は、89.2%（平成22年度全国学力・学習状況調査より）なので、素晴らしいですね。では、今度は朝ごはんの内容について考えてみましょう。「時間がなくてパンだけ食べてきた」「食欲ないから野菜ジュースだけ飲んできた」という人はいませんか？ 朝ごはんも食まるファイブを考えながらバランスよく食べることが大切です。

にくまる

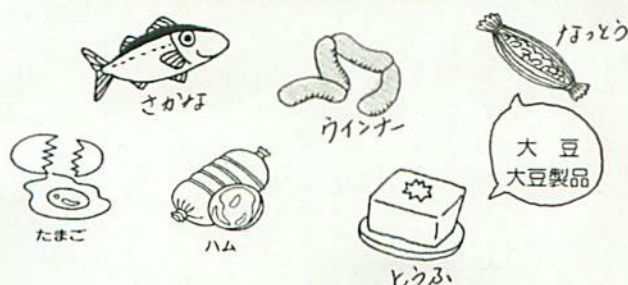
体温・脳の温度を上昇させて、やる気と集中力を出す！

右の図は、午前中の体温の変化です。

朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がりはじめ、午前中ずっと体温が上がった状態が続きます。ところが、朝ごはんを食べないと、起きてから家を出るまで低いままです。通学で歩くと少し上がりますが、授業中座っている間にまた下がり、給食を食べるまで低い状態が続きます。低いのは体温だけでなく脳の温度も下がったままです。人間は、寝ている時に体温が一番低い状態です。体温が上がらないということは、まだ体も脳も寝ている時と同じということ。だから、アクビが出たり、ぼーっとしたり、体がだるかったりします。



体温を上げる働きが大きい食べ物は？



（鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂より）

にくまるの仲間にはたんぱく質という栄養素が多く含まれます。たんぱく質は体温を上げる働きが強いのです。朝ごはんは、納豆や豆腐の入ったみそ汁、卵を使った料理、魚の干物やウインナーやハムを食べると体がぽかぽかするよ。

りきまる

脳へタイミングよく栄養を補給し、頭の働きをよくする！

私たちの「脳」は大変な食いしん坊で、体重の2%の重さしかないのに、全エネルギーの13%も使っています。脳の唯一のエネルギー源は、「ブドウ糖」という栄養素です。ブドウ糖のことを英語で【Blood Sugar】と言い、＜血液に含まれる甘い糖分＞という意味です。

ごはんやパンを食べるとそれに含まれるデンプンが体に吸収され、* グリコーゲンという「ブドウ糖のモト」に作り替えられて肝臓に貯金されます。脳が命令を出すと、この貯金が「ブドウ糖」として血液の中に出ていき、脳まで運ばれます。でも、この貯金はだいたい12時間分しかありません。夜の7時に夕ごはんを食べたとします。肝臓に蓄えたれたブドウ糖のモトは12時間後の朝7時にはなくなってしまうのです。ここで朝ごはんを食べるとちょうどよいのです。もし、朝ごはんを抜くと昼ごはんまで脳は栄養不足状態。そうすると、頭がぼーっとしたり、記憶力が落ちたり、イライラ…こんな状態では勉強にも集中できません。

脳を働かせるためには、りきまるの仲間が大事。



ごはん



パン



おにぎり



うどん



スパゲティ



脳はおはげ
すく
くらす



べじまる

脳を働かせるのも、体温を上げるのも野菜がキーポイント！

エネルギー源であるごはんやパンは車に例えるとガソリンの役目。それに対して、野菜に豊富に含まれるビタミン・ミネラルはエンジンオイルの役目に相当します。ガソリンが満タンに入っているのに、エンジンオイルがエンジン内部に行きわたっていないと、車は上手く動きません。脳の栄養「ブドウ糖のモト」をブドウ糖に作り替える時、野菜に含まれるビタミン・ミネラルが使われます。また、体温をスムーズに上げる手助けをするにも野菜のビタミン・ミネラルの力が必要です。こういった体の中で起こる消化・吸収・代謝をスムーズにする働きがあるのが野菜に含まれる栄養素です。



やさいスープ



やさいがゆみそ汁



おひたし



サラダ



にもの



きのこのソテー



ヤブグロccoli



やさいいため



きんぴら



冷やレモト

野菜は1日350gとることが必要です。1回量約120gは、生野菜で両手山盛り1杯、火を通せば片手山盛り1杯が目安。1日3回の食事で上手に野菜料理を取り入れましょう。



ほねまる

成長期だからこそ多めにとってほしい！

日本人が不足している栄養素の1つがカルシウム。カルシウムを多く含んでいる牛乳・乳製品は、成長期である子どもたちにとってとても大事な栄養素です。骨密度を上げることができるのは、20歳くらいまで。それまでに強く丈夫な骨を作っておく必要があります。



フルーツまる

朝の果物は金！？



みかん



りんご



いちご

果物には果糖、ショ糖といった、すぐにエネルギーに変わる糖が豊富に含まれているので、睡眠中に失われたエネルギーを効率よく摂取できます。またビタミンを豊富に含む果物は、爽快感もたつぷりで目覚めたばかりの頭と体をすっきりさせ、胃の働きを活発にしてくれます。



2月6日～10日まで、「朝ごはんもバランスよく食べよう」とカードを使って、食生活を振り返らせます。食まるファイブがそろっているか子どもたちと一緒に普段の食生活を見直す機会にしていただけたらと思っています。

5日間終わりましたら保護者の皆様一言書いていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。