

毎月19日は食育の日
6月は「食育月間・せんだいっ子給食月間」です



仙台市立川前小学校 令和5年6月15日

6月は食育月間

予定献立表と食べ物の三つのはたらきについて

給食の献立表には、献立名の右側に「主な食品とはたらき」という欄があります。学校では、栄養素のはたらきを分かりやすく覚えてもらうために、食品を「黄・赤・緑」の三つのグループに分けて、食べ物のはたらきとして学習しています。

赤のグループ

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・海藻・小魚など、たんぱく質やカルシウム、鉄などを多く含む食品群です。

たんぱく質 筋肉・骨・血液・皮膚・毛髪など、体をつくる細胞の主な成分で、成長期の子どもたちには特に必要なものです。不足すると、身体の発育だけでなく脳の発達にも支障を起こすことがあります。複数の食品から摂ることが望ましいので、肉：魚：大豆製品＝1：1：1で摂るように心がけましょう。

ミネラル(無機質) 体に必要なミネラルは、カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛などおよそ20種類あるとされています。骨や歯を形成したり、神経の伝達に関わったり、細胞の働きをスムーズにしたりし、不足すると体に様々な不調が現れてきます。また、取り過ぎてても不調を起こす場合もあるので、安易にサプリメントに頼るのもいいとはいえません。できるだけ食品から摂るようにしましょう。



黄のグループ

穀類・芋類・砂糖類・油脂類・種実類など、炭水化物や脂質を多く含む食品群です。

炭水化物 穀類・芋類・砂糖類に多く含まれ、体温のもとや、活動するためのエネルギーのもととなります。特に、脳は炭水化物のみをエネルギー源とするため、1日3食しっかりと「主食」を摂ることで、体も脳も元気に活動することができます。

脂質 油脂類・種実類に多く含まれ、少しの量でもたくさんのエネルギーを作るとになります。また、ビタミンAの吸収を助ける働きもあります。植物性と動物性があり、肉類や乳製品に含まれる動物性脂質は摂りすぎると高脂血症など生活習慣病の要因にもなり注意が必要です。ただし、青魚の脂は動物性には含まれず、逆にコレステロールを下げたり体にとって必要な脂なので、魚は積極的に食べましょう。



緑のグループ

野菜・果物など、カロテンやビタミンC、食物繊維を多く含む食品群です。

カロテン・ビタミンC 病気に対する抵抗力を高めるほか、ほかの栄養素の吸収を助け、丈夫な骨や皮膚の発育を助ける働きもあります。特にカロテンは、がんの予防効果もあるとされ、色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれています。

食物繊維 ヒトの消化酵素では消化されない成分で、腸内環境を整えるのに重要な働きをします。ヒトの免疫の60%が腸内にあるとされ、腸内環境を整えることはとても重要です。

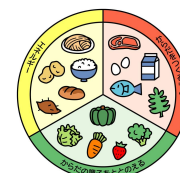
※野菜が持つ栄養素は、生活習慣病の予防には大変重要です。一日350gの野菜（緑黄色野菜150g＋その他の野菜200g）を摂ることを目指しましょう。



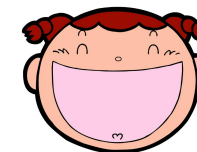
主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）・汁物（黄・赤・緑）
をそろえた食事で、栄養バランスを整えましょう！



主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合のボリュームで考えると、バランスが整いやすくなります。



子供の味覚を育てましょう！～五味で味わう食事を楽しめるように～



好き嫌い、どうすればいいの？と悩んでいる保護者の皆さん、あるいはお子さん自身も多いのではないのでしょうか？

いろいろな食品を食べられるようになるには、いろいろな味を学習する経験が大切です。生まれたときには、母乳やミルクしか摂取していなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになるまでには、新しい食品との出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていきます。小学生はまだその学習途中といえます。作ってもどうせ食べないからと、子供が苦手なものを食事に出さないようになると、学習活動は進みません。苦手でも、いつか食べられる日が来ると信じて、いろいろな食品を使ってバランスの良い食事を用意することが、好き嫌い改善の早道になります。調理方法や味付けなどを工夫しながら、興味を示したり、少しでも食べたりしたら大いに褒めて、食べられる自信を付けさせていきましょう！

五味とは？

人の味覚は生理学的に、甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の5種類に分けられます。味覚を構成する五つの味は五味、または基本味と呼ばれます。五味は、長い歴史の中で人間が安全に生きるための役割がありました。



三大栄養素を摂取するための味覚⇒誰もがおいしいと感じる味

甘味	塩味	うま味
エネルギー源となる糖質を摂取するために備わった味覚。	生命維持に必要なミネラルを摂取するために備わった味覚。	体を作るたんぱく質を摂取するために備わった味覚。

危険な食べ物を避けるための味覚⇒人間の本能的に苦手な味。

苦味	酸味
有毒成分（特に植物毒）を過って摂取しないように備わった味覚。	腐敗した食べ物を過って食べないよう備わった味覚。

このことから、特に野菜や果物が苦手な子供が多いのは、野菜や果物は苦味や酸味を含む物が多いからです。しかし、野菜や果物からしか摂れない栄養素もあります。少しずつ食べていくことで味に慣れ、いずれは「おいしいと」感じるように味覚が発達していきます。いろいろ工夫して食べさせていきましょう。

★苦手な野菜を食べやすくする工夫★

★香りの強い野菜は、塩もみして水洗いしたり、さっとゆでたりすると香りが和らぎます。

★切り方を工夫しましょう。細かく刻んだり、可愛い型で型抜きしてみたりしましょう。

★野菜を育ててみましょう。プランターなどで手軽に栽培できる野菜もあります。自分が育てると格別の味に感じるはずです。

★食感も味の一つ。ゆで方や炒め方など、子供の好みに合わせてみましょう。

★味付けを工夫しましょう。カレー味やケチャップ味など子供好みの味付けにしてみましょう。

★家族一緒に楽しく食卓を囲みましょう。家族がおいしく食べていると、まねして食べたくなります。

給食レシピ 思った以上に野菜たっぷり！ ～ドライカレー～

＜4人分＞豚ひき肉 200g サラダ油 大さじ1
にんじん 80g（みじん切り） バター 大さじ1
たまねぎ 250g（みじん切り） コンソメ 小さじ1（5g）
ピーマン 1個（5mm角切り） ウスターソース 小さじ1
にんにく 1かけ（みじん切り） カレー粉 小さじ2 塩・こしょう 適宜

＜作り方＞①フライパンか鍋にサラダ油とバターを入れ、にんにく、挽肉を炒める。
②肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじんを弱火でじっくり炒める。
③たまねぎが透き通ったら、ピーマンを加えコンソメ・ウスターソース・カレー粉で味付けし、味が足りなかったら塩こしょうで整える。