

給食・食育だより

2017. 6. 19 NO. 1

かめやましきょういっかいのはっこう
亀山市教育委員会発行

亀山市では、市内各校において総合的な学習の時間などを活用し、食育の推進に取り組んでいます。今年度も、より充実した取組の推進を目指しています。それでは、各校で取り組んでいる実践の一部を紹介いたします。



家庭や地域と連携した食に関する指導の充実のための取組について



市内各校においては、地域との関わりを活かした食体験等を通じて、食に対する関心や生きる喜び、感謝の気持ちを育むことを目指して、様々な体験活動を行っています。



茶摘み体験



手もみ茶づくり



干物作り体験



ゴーヤ栽培

このような取り組みを通して、地域の方々と連携を深め、協力を得ながら学校における食育を進めることで、児童生徒が地域のよさを理解したり、興味を持ったりすることができるよう、様々な体験活動を進めて参ります。

6月は「食育月間」です。～食べることの「楽しみ」って？～

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。

「共食」には一緒に食べるだけでなく、「何をつくらうか」と話しあって一緒に料理を作ったり、食後の「おいしかったね」と語りあったりすることも含まれます。

また、はしの正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつ、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物の大切にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食の文化等を、親や祖父母から子どもに伝える良い機会にもなります。

家族で食卓を囲む食事は、コミュニケーションの場でもありますので、家族みんなが集まって食事をする機会を大切にしましょう。



毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でも、「食育」について、親子で考えてみませんか？

成長期の子どもたちにとってなぜ食事が大事？

成長期の子どもたちにとって、なぜ食事が大切なのでしょう。それは、身体や脳を動かすエネルギーの源は「食べ物」だからです。

成長期の児童生徒は、遊びやクラブ活動を通して身体を動かす機会が多いため、その分のエネルギーを「食べ物」からとらなくてはなりません。そして、身体は成長に合わせて常に作りかえられるため、身体の材料である「食べ物」は常に食べ続けなければならないのです。

さらに成長期の子どもたちは、「成長するための栄養素」も必要となるため、その分もしっかりと食べなくてはなりません。

それでは、「生命維持分+運動分+成長分」をしつかり摂れる食事とはいったいどんな食事でしょうか。

「食事の基本スタイル」

～6つのグループをそろえよう～



「食事をしっかり食べよう！」といっても、何をどのくらい食べたらよいのでしょうか？
左の図にあるように、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物をそろえると必要な栄養素をまんべんなくとりながら食事バランスをとることができるのです。しかし、1回の食事で全てそろえることが難しいため、食べることができなかったものを「補食」として、おやつや時間や運動した後などに食べるようにしましょう。

成長期にカルシウムをたくさんとって骨の貯金をしよう～

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。

ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。