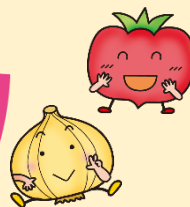




しょくいく

食育だより



小高区4小学校
No.6
2019.10.24

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などと言われ、運動や勉強にとってもよい季節です。そして、何より「実りの秋」「収穫の秋」で食べ物がとてもおいしい時季でもあります。よく食べ、勉強やスポーツに励み、健康な毎を送りましょう。



11月に第2回朝食見直そう週間運動があります

11月5日から8日に第2回朝食見直そう週間運動を実施します。6月の朝食調べと同様に、調査用紙へ記入します。自分の食習慣を振り返り、よりよい食生活を心がけることができると思います。

食パン
cooking

ひと工夫で
簡単朝食！

食パンに好みの具を
のせて食べよう！

組みあわせて食べてね！



牛乳 スープ ヨーグルト 果物



★ハム+スライス
チーズ+きゅう
りをのせる



★残り物のカレー
+スライスチー
ズをのせてトースト



★トーストしたパンに、のり+ひきわり納豆+しらすをのせる

マメ知識



朝ごはんはエネルギーは関係あるの？

朝ごはんを食べないと「つらい…」という人が多いですが、食べなくても平気に感じている人はいませんか？実は、朝ごはんは脳には関係があります。

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。体はエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー源のブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。

校内走ろう会 パワーアップ^秘 作戦！

基本的には、1日3食「主食・主菜・副菜」のバランスのとれた食事がベストです。スポーツをすると、通常よりも多くのエネルギーを消費します。スポーツの内容によっても、食事や栄養素のとり方に違いがあります。長距離走・マラソンのように持久力を必要とするスポーツは、エネルギー源の炭水化物をしっかりとることがおすすめです。また、貧血予防のために鉄分を多く含んだ食品を、エネルギーを効率よくつくりだすためにビタミン類が豊富な野菜や果物を多くとるようにしましょう。

栄養教諭の渡部先生のアドバイス！

前日や当日の食事は油っぽいものを避け、消化のよいものをおすすめです。炭水化物（ごはんなどの黄色の仲間の食品）をしっかりと食べましょう。



食に関する出前講座も充実しています！

「食べる」を理科の視点から



福島大学食農学類の先生をお招きし、5年生が理科の出前講座を行いました。「イネ・お米のバイオテクノロジー」をテーマに、福島県は米の産地であること、様々な種類の米があることに加え、ごはんの表面を特殊な電子顕微鏡で見た画像から、おいしさを比較するなど、食べることと理科という新しい視点で学習することができました。その結果から、浜通りのお米をおいしいことがわかりました。

身近にある野菜や果物のつくりや性質など、子ども達の植物に関する疑問にもたくさん答えていただきました。

5年生が挑戦したクイズから出題！

Q、 お茶碗に米つぶはいくつある？ ①300つぶ ②3000つぶ ③30000つぶ

A、 お茶碗に、子どもは110グラムくらい、大人は150グラムくらい入ります。

ですから、子どもは2300つぶ、大人は3200つぶくらい入っています。よって答えは②です。

Q、 子どものお茶碗1杯のごはんは、田んぼのイネ何株分？ ①2株 ②20株 ③200株

A、 1本の穂には、だいたい60～100つぶの米つぶがつきます。ですから、お茶碗1杯のごはんはだいたい25本の穂からとれる計算になります。この25本の穂はだいたい1株2株です。よって答えは①です。

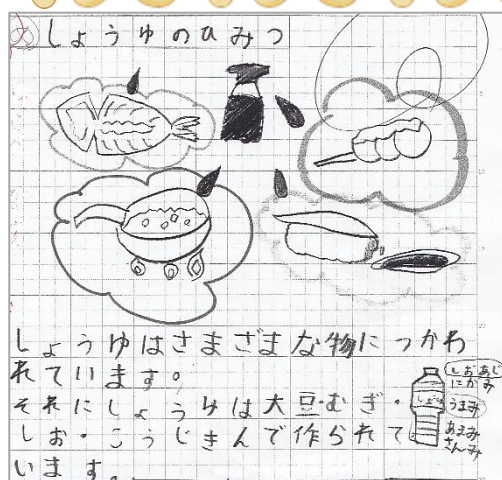


しょうゆのひみつ

3年生は、日本醤油協会の方を講師にしょうゆの出前講座を行いました。

しょうゆの原料やできるまでの過程を実際のしょうゆの香りをかいだり、できあがったばかりのもろみ、もろみをしぼったもの、売っているしょうゆの味見も体験できました。大豆は捨てるところがなく、私たちの生活の様々な場面で使われています。しぼった後のもろみは、牛のえさとして利用していたり、紙へ姿を変えたりしていることがわかりました。

たくさんの発見があったようです。自主学習でまとめている子どももいました。



マメ知識



日本人の食卓にかかせない「しょうゆ」

しょうゆは、昔から和食には欠かせない調味料となっています。その歴史は長く、江戸時代には、海外にも広まっていきました。(有名なルイ14世も品質の良さから、食していたとか…)

味には、生理学的に「甘み・苦み・酸味・塩み・旨み」の5つの基本味があります。しょうゆのすごいところは、その5つの基本味が全て入っているということです。

また、しょうゆには強い殺菌力その他、健康を助ける力(抗腫瘍性)、消化を促進したり、食欲を増進させたりと、不思議な力が備わっているのです。しょうゆパワーはすごい！

…水はだいたい0℃で凍りはじめますが、しょうゆは0℃で凍らない。理由が、気になる人は調べてくださいな。