

いよいよ給食がスタートします。

新緑が目にまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1か月ですね。子どもたちは新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。さて、待ちに待った学校給食が始まります。エプロンや箸、スプーンなど準備はできていますか。



正しいマナーで楽しい給食を…

給食の時間は勉強の時間とちがって、くつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にさせます。正しいマナーは食事が楽しくなるとともに、残さずきれいに食べられます。

マナーのチェック ポイント10

食事中に口やかましく言うのは偏食につながり好ましくありませんが、毎日少しずつ直していきたいですネ。



ひじをついたり、足を組んだりしない。



食事中は立ち歩かない。(トイレは食事中に行かないようにすませておく)



くしゃみ、せきはハンカチで口をおおう。



食べ物やスプーンなどを口に入れたまま、おしゃべりをしない。



口を閉じてかむ。



グループ内に聞こえるくらいの声で話す。



みんなで
楽しく
食べましょう。



楽しい話、うれしい話をする。



友だちと同じくらいの早さで食べる。友だちが食べ終わるまで静かに座って待つ。



よくかんで食べましょう！！

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月は「よくかんで食べる」、その効果についてお知らせします。

弥生時代、世界三大美女といわれている卑弥呼は、1日約4000回かんでいたといわれています。現代人は、1日約620回という調査結果があります。

ひ 肥満予防 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

み 味覚の発達 食べ物本来の味がよくわかるようになります。

こ 言葉の発音 あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。

の 脳の発達 あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

は 歯の病気予防 子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。

が がん予防 だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

い〜 胃腸快調 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

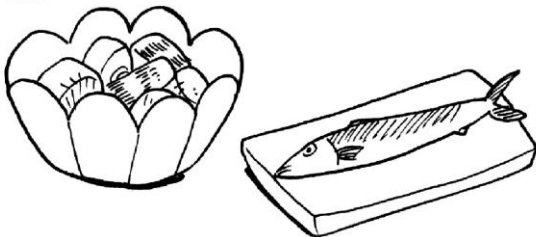
ぜ 全力投球 歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。



かむ習慣をつけましょう

よくかむ子どもは知能指数が高いという調査結果もあります。

コツ1 かみごたえのある食品、料理を食卓にのせましょう



1口30回を目標に、ごぼうやだいこん、にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚や、いかやたこなど、かめばかむほど味の出る食品を利用しましょう。

コツ2 食事の時間をゆっくりとりましょう



忙しさのあまり「早く食べなさい」と言いたくなる気持ちを抑えて、会話を楽しみながら時間をかけて食事をしましょう。心も豊かになります。

のどがかわいたとき、何を飲みますか？

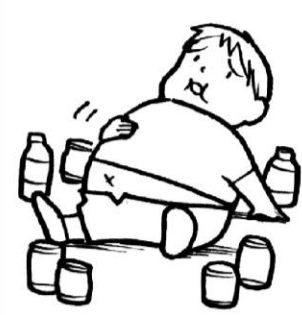





暑いときにはのどがかわいて、清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えると思います。みなさんはどのようなことに注意していますか？

添加物や砂糖のとりすぎの問題など、心配な点がいっぱいあります。水分補給はどうしたらいいのか考えてみましょう。


清涼飲料水とは



<p>口当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p>肥満の原因になる</p> 	<p>水に溶けた糖分は吸収されやすいために血糖値が上昇する</p> <p>↓</p> <p>食欲がなくなる</p> 	<p>血糖値が上昇すると、下げようとインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい</p> <p>↓</p> <p>疲れやすくなる</p> 	<p>食事が不規則になり、栄養障害のもとになる</p> <p>↓</p> <p>夏バテの原因になる</p> 
--	---	--	---

こんなことに気をつけよう



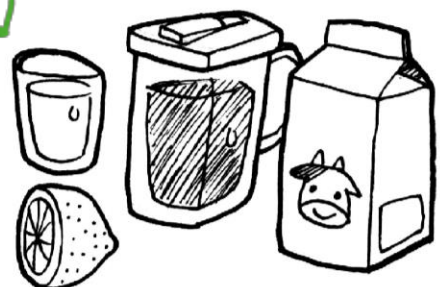
<h4>スポーツ飲料の飲み方</h4>  <p>もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど汗として失われた水分を補給するものです。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれています。日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。</p>	<h4>コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ</h4>  <p>コーヒー飲料は、カフェインが多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えることもあります。また、甘くしてあるものも多く、糖分をとりすぎるなど好ましい飲み物とはいえません。</p>	<h4>ペットボトルでの飲みすぎに注意</h4>  <p>暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでぐくぐくと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎてしまいます。1日に何本も飲まないよう気をつけましょう。</p>
---	---	--

おすすめの飲み物は？



炭酸が入ってなくても、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料も清涼飲料水です。ご注意ください！

のどがかわいたときは、砂糖のっていない麦茶、水にレモンをしばったレモン水、牛乳などで水分を補給したいものですね。



夏休みの食生活のポイント



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、“早寝早起”の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。2学期には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

<p>主食 おも 主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>ごはん パン めん類</p>	<p>主菜 おも からだ 主に体をつくるものになる食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず</p>	<p>副菜 おも からだ 主に体の調子をたとのえる食べ物</p> <p>野菜、きのこ、海苔類などが中心となるおかず</p>	<p>トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！</p> <p>くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳</p>
--	--	--	--

おやつは時間と量を決めよう！


暑いからと、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。



こまめな水分補給を！

のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。





夏休みにお手伝いを！

子どもが家にいる時間が長い夏休み、お手伝いをお願いしてみませんか？食卓の配膳、食器ふきなど、責任を持って最後までできるようになることは、子どもの成長にもつながります。お米とぎや野菜の皮むきなど食事作りのお手伝いは、最初は時間がかかるかもしれませんが、継続することで徐々にスキルアップしていきます。一緒に毎日の料理を楽しみましょう。

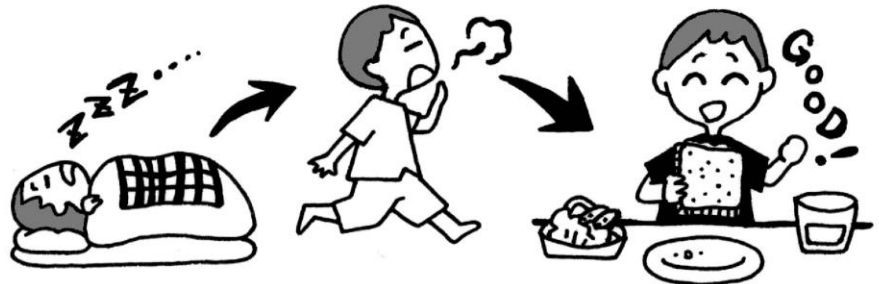
朝ごはんをしっかり食べよう!

1日を元気ですぐすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんを抜くと…

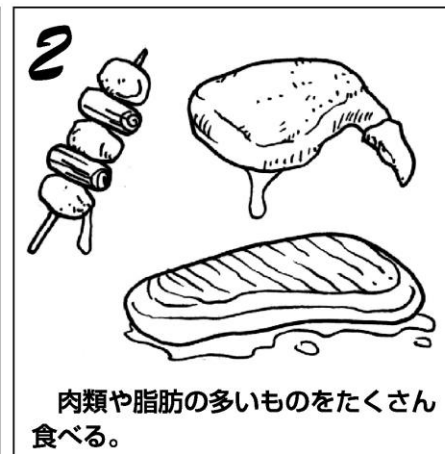
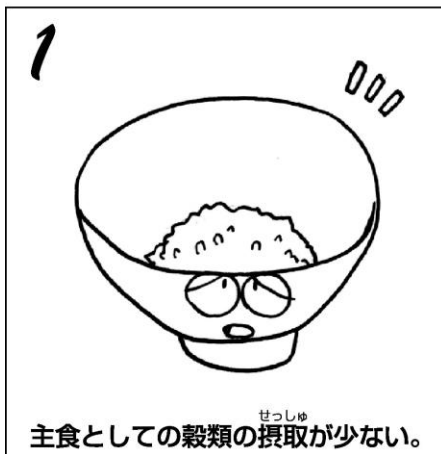


朝ごはんをおいしく食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに、30分ぐらいの間隔を置きましょう。



子どものときから生活習慣病の予防を

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っていたり、あるいは生活習慣病そのものにかかっている子どもの数が増えていることが、学会などで報告されています。これらの主たる要因のうち食生活では、次の3つが三悪であると指摘しています。



また「主食のご飯をしっかり食べ、野菜、魚をよく食べる子どもほど健康で、生活習慣病になりにくい」という結果も示されています。

骨をじょうぶにするために！

骨はカルシウムからできています。年をとると骨の中のカルシウムがどんどんなくなってしまい、骨がスカスカになって骨折しやすくなります。これを「骨粗しょう症」といいます。年をとってから骨が折れると、なかなかおらないのは、この病気のためです。

骨粗しょう症にならないためには、子どものときから骨をじょうぶにしておくことが大切です。どのようなことを心がけるとよいでしょうか。

カルシウムを十分にとる



とくに牛乳は吸収がよいので、1日400ミリリットル(2本分)は飲むようにしましょう。

運動をよくし、筋肉や骨をきたえる



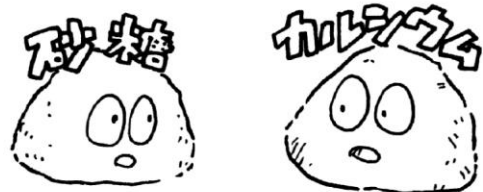
人間のからだは使えばじょうぶになりますが、使わないとどんどん弱くなります。

外に出て日光によくあたる



日光にあると、カルシウムが骨になりやすくなります。

砂糖のとりすぎに注意する



砂糖を多くとると、その分カルシウムも多く必要になります。

牛乳の栄養

暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、だんだん寒くなってくるといやになったりします。でも、それで飲まないとはもったいない。牛乳は“完全食品”といわれ、からだに必要なあらゆる栄養素を含んでいます。



消化吸収されやすい牛乳のカルシウム

とくに牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。毎日便や尿に混じって出ていくカルシウムは、補給しないで不足すると、貯蔵庫である骨からどんどん出ていきます。これがひどくなると骨粗しょう症という病気の原因になります。この病気は骨がもろくなってスポンジのようにスカスカになり、とても折れやすくなります。骨粗しょう症の予防は、若いころから骨を丈夫にしておくことです。とくに気をつけたいのは、

- ①カルシウムの多い食品をとる
- ②運動をよくする

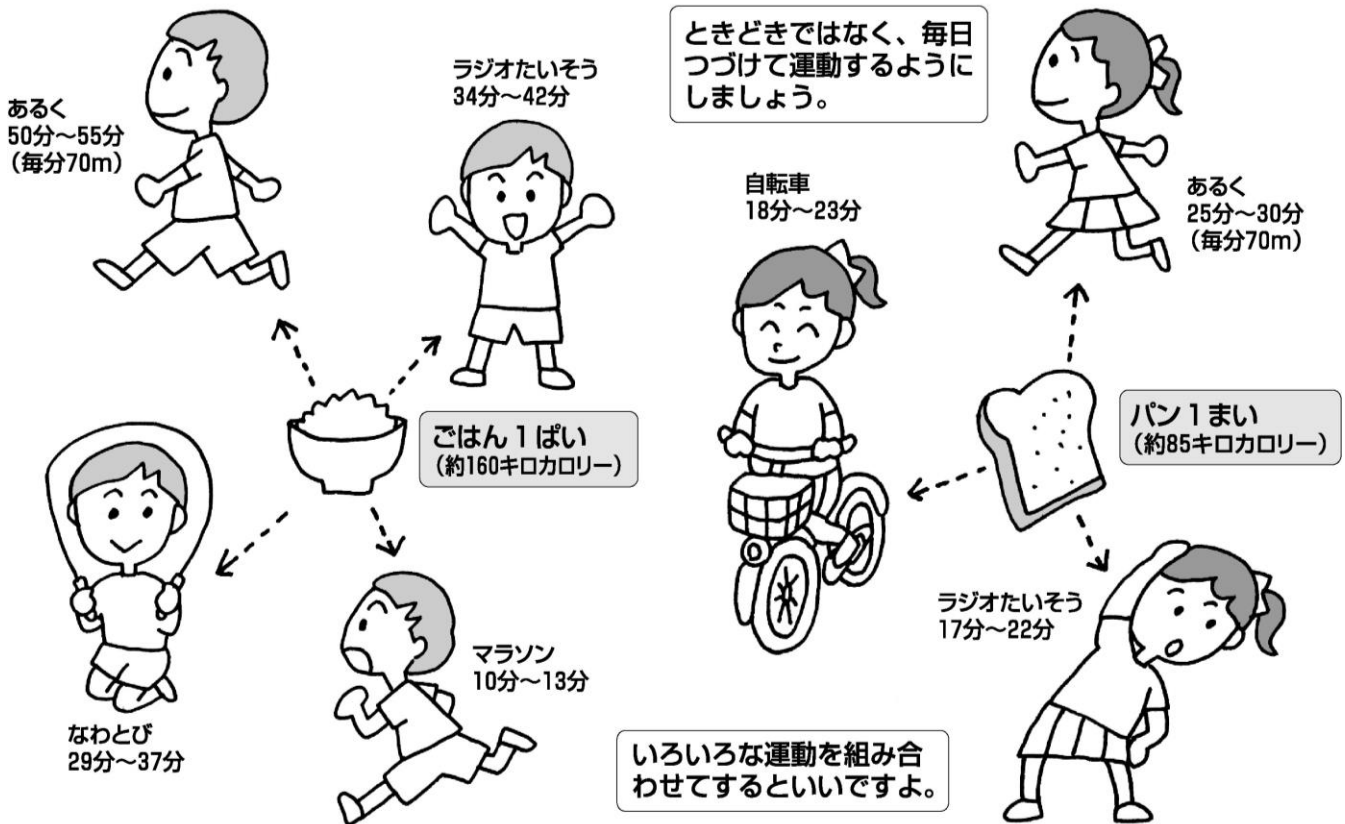
などです。寒い季節も牛乳を飲みましょう。

運動しよう!



秋もたけなわです。天候にめぐまれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。大いにからだを動かしましょう。

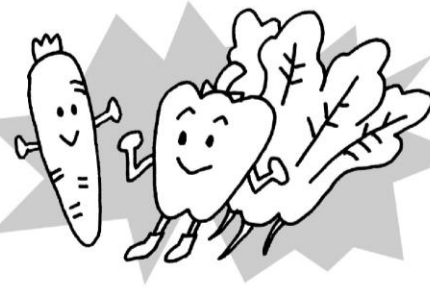
これぐらい運動できるよ!



運動のできるつよいからだをつくろう!

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできるつよいからだをつくることも大切です。

血や肉になる 食べ物



からだの調子をととのえる食べ物

食べるよろこびを味わおう！

給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。好き嫌いで給食を残している人はいませんか。みんなの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。食べ物を大切にして、苦手なものもがんばって食べましょうね。



献立を考える
栄養士さん

牛を育てて牛乳を
しぼる人

物資を運ぶ人

小麦を育てる人

野菜や果物を
作る人

給食を作る
調理員さん

工場で
加工する人

当番の人

食べ残しを
整理する人

パンを焼く人

牛や豚やにわとりを育てる人

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

かぜ

をやっつけろ!

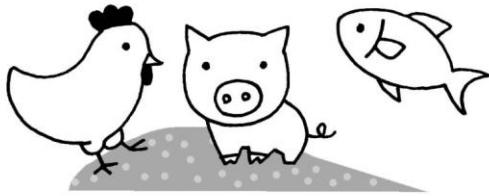
“かぜは万病のもと”といわれます。かぜをひかないようにするためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、からだをつかれさせないように心がけることです。

また、外から帰ったときのうがいの励行と手をよく洗うことが大切です。家族みんなで、かぜをひかないように心がけましょう。

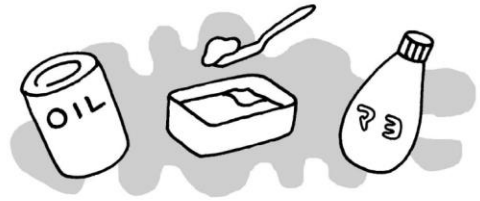


☆さむさにまけない4つのえいよう

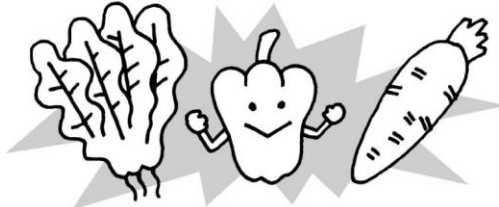
1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう
血や肉をつくり、エネルギーのもとにもなります。



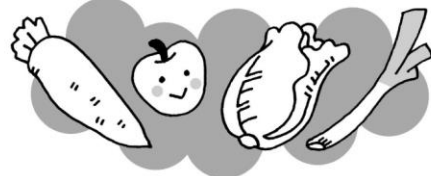
2. しぼうを多めにとりましょう
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう
ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうばんにとりましょう
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



こんなことにも気をつけよう



外から帰ったらうがい・手洗いをかならずしましょう。



ひふをきたえ、うす着の習慣をつけましょう。



早ね早起きをし、規則正しい生活をしましょう。



晴れた日には、外に出てからだを動かしましょう。

でも、もしかぜをひいてしまったら

- ◎あたたかくしてしずかにねること
- ◎食欲があるときは、ふつうの食事で、熱があつて食欲がないときは、消化のよいあたたかいものを
- ◎嘔吐、下痢をしているときは、やさいスープなどで十分水分をおぎなうこと
- ◎のどがいたいときは、ヨーグルトやプリンなど、のどのおりがよく、栄養価の高いものを



冬休み中の食生活について

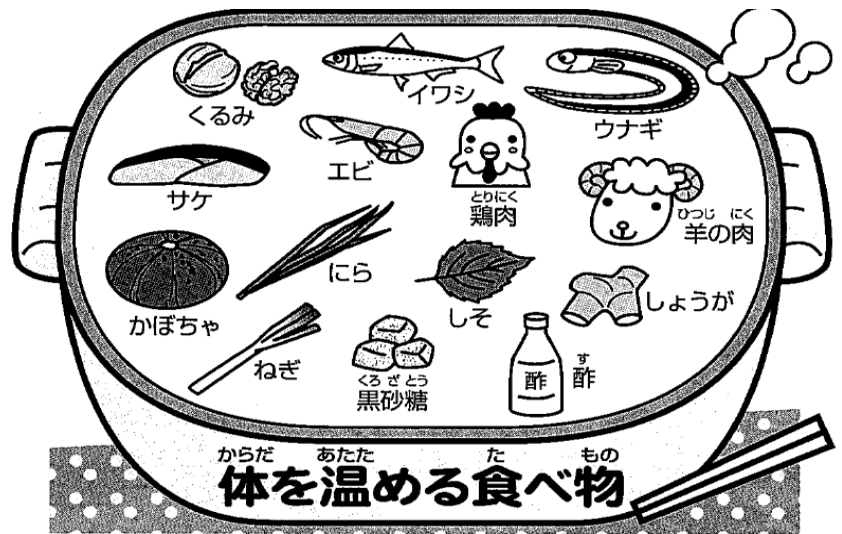
もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活が心げましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べすぎには気をつけましょう。

<p>ふ るさに伝わる食文化を知ろう。</p> 	<p>ゆ っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。</p> 	<p>や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！</p> 	<p>す すんで家の人のお手伝いをしよう。</p> 	<p>み んなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。</p> 
--	--	---	---	--



食べ物で体の中から温まろう！

寒い日には、暖かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷したり温めたりする効果があると言われています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



風邪やインフルエンザを予防しよう

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

※3学期の給食開始日は19日(火)が美深小と美深高、20日(水)が仁宇布小中と美深中です。

19日(火)の予定献立

- ・みそラーメン
- ・牛乳
- ・ハムのマリネ
- ・みかん

20日(水)の予定献立

- ・チキンカレー
- ・牛乳
- ・フルーツのヨーグルトあえ

かぜに負けない 食生活

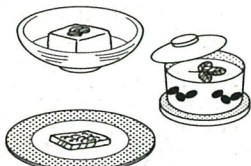


栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。かぜの予防や治療にはしっかりと、バランスよく栄養をとることが大切です。

かぜをひいた時の食べ方

ひきはじめ

体を温めることが大事なので、栄養バランスのよい鍋物や、豚汁などの汁物、ねぎと梅干しを湯に入れたものなどで体を温め、ぐっすりとお休みしましょう。

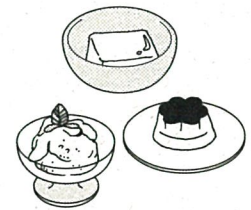


せきが出る時

口当たりの悪いものや、刺激物をさげ、ゼラチンでかためた料理や茶わん蒸し、豆腐料理など、のどごしのよいものにします。

鼻が出る時

せきが出る時と同じように、飲み込みやすい、ポタージュや雑炊、煮込みうどんなどにします。



熱がある時

水分を多くとるようにします。卵豆腐やプリン、アイスクリーム、果汁などが、とりやすいでしょう。

のどが痛い時

なめらかでのどごしのやさしいものにします。わさびやからし、カレー粉、こしょうなどの香辛料はひかえます。



予防

に必要な栄養素

たんぱく質



体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

ビタミンA



不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンC



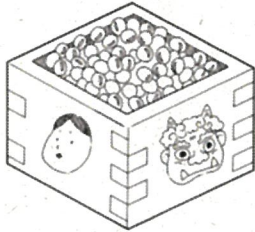
不足すると、免疫力が低下しかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に流れやすいので、そのまま食べられるみかんやいちご、キウイフルーツなどの果物がおすすめです。

ミネラル



カルシウム・亜鉛・鉄、銅など人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。牛乳・かき・アーモンド・海藻などに多く含まれています。

大豆と大豆製品を見直そう



大豆は、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、みそやししょうゆなどさまざまな加工食品として利用されてきました。節分の豆まきで身近に接するこの機会に、栄養価や多種にわたる加工食品を調べてみましょう。

こんなに
栄養があるよ！



「大豆は畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く、100g中に約35gも含まれています。また、脂質や炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多いほか、イソフラボンやサポニンなどの成分が豊富です。



イソフラボン

抗酸化作用があり、骨粗しょう症を防ぎます。

サポニン

抗酸化作用と、がんや生活習慣病などを予防する働きなどがあります。

レシチン

高脂血症の改善や、記憶力・集中力の増加が期待できます。

こんなにたくさん！

大豆製品

豆腐



大豆から食物繊維を取り除いているため、大豆の栄養を吸収しやすい食品です。木綿豆腐はカルシウムなどのミネラルが豊富です。

納豆



大豆に納豆菌を加えて発酵させたもの。腸内環境をととのえ、便秘を解消する納豆菌のほか、骨粗しょう症に役立つビタミンKなどが多く含まれています。

みそ



大豆と塩とこうじを原料に、発酵させてつくります。悪玉コレステロールの排出やがん予防など、さまざまな効力があるといわれています。

しょうゆ



大豆・小麦・こうじ・塩を原料に、発酵させてつくります。強い殺菌力やうまみ成分が含まれ、みそと同様、和食に欠かせません。

ちょっと知りたい 豆まめ知識

まめ(忠実)に暮らす

正月のおせち料理で黒豆を食べるのは「まめに働きまめに暮らせるように」という願いをこめているからです。※豆(豆/忠実)の音にかけています。



小さいもののおとえ

「豆電球」「豆人形」「豆台風」

「豆電球」・・・小さな電球で懐中電球などに用いるもの。

「豆人形」・・・小さい人形のこと。

「豆台風」・・・ごく小さな台風のこと。

その他



豆腐をつくる過程でつくられる「豆乳」「おから」、豆腐を加工してつくる「油揚げ」「厚揚げ」「がんもどき」「凍り豆腐」のほか、「きな粉」「油」など、非常に多くの食品が大豆からつくられています。

豆の力



この一年間の食生活をふりかえってみて、みなさんは健康的な食生活をおくれましたか？

バランスのよい食生活を送ることは健康な体をつくる上で、とても大切です。健康的な食生活がおかれているかチェックしてみましょう。

ねん かん
1年間の

食生活をふりかえってみよう!

まとめ



<p>スタート</p> <p>朝食は、毎日きちんととっている。</p>	<p>はい</p>	<p>嫌いな食べ物ほとんどなく、なんでも食べる方である。</p>	<p>はい</p>	<p>朝 夕</p> <p>1日3回の食事は、ほぼ決まった時間に食べている。</p>	<p>はい</p>	<p>A この調子を続けよう!</p> <p>健康的な食習慣が身についているようです。1日3回の食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。</p>
<p>テレビやビデオを見ながら食事をする人が多い。</p>	<p>いいえ</p>	<p>よくかんで食べている。</p>	<p>いいえ</p>	<p>やわらかい食べ物を好んで食べている。</p>	<p>いいえ</p>	<p>B もう少し食生活を見直そう!</p> <p>気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れを招いているようです。どこに問題点があるのか考えて、できるところから改めていきましょう。</p>
<p>インスタントラーメンやスナック菓子などが好きで、間食や夜食によく食べる。</p>	<p>はい</p>	<p>濃い味つけが好きでマヨネーズやソースなど調味料をたくさんかけて食べる。</p>	<p>はい</p>	<p>遅い時間に、夜食をとることが週に3日以上ある。</p>	<p>はい</p>	<p>C 食生活を改善しよう!</p> <p>注意したい食習慣があります。食事時間が不規則だったり、栄養の偏りがあると肥満や生活習慣病を招くことにもなります。まずは、規則正しい食事のリズムをつくることを目標にしてみましょう。</p>

まずはじめよう!! 朝食習慣

朝食をきちんととると、午前中を元気にすごすことができます。朝起きたばかりの体はエネルギーが不足しています。朝食は、エネルギー補給のほか、生活のリズムをつくる上でも大切です。食べない人は、おにぎりなど食べやすいものからはじめましょう。

よくかんで食べる習慣をつけよう

食事の時、よくかまずに食べて早食いになっていませんか？ 早食いは量をおく食べることにつながり、肥満を招く要因のひとつにもあげられています。歯ごたえのあるものを選び、よくかむ習慣を身につけるようにしましょう。

このほか注意したい食習慣には、

- ① 食事の時間が不規則
- ② 脂質の多い食べ物が好き
- ③ 偏食がち
- ④ 濃い味つけが好き
- ⑤ 夜遅くに食事をとる

などです。これらの食習慣が将来にわたって続くことは、肥満や生活習慣病につながる要因なので、ひとつずつでも改めていきましょう。