

12月食育だより

令和3年12月1日(水)
牛島小学校

今年も残りわずかとなりました。
寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？
朝が一段と冷え込むようになり、起きるのが辛いと感じる人もいないのでしょうか？
寒い朝こそ、朝ごはんをしっかり食べて、体の中から温まりましょう。
しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



体の調子を整えるビタミンをとろう！

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。



ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、うなぎ、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。



ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、様々な働きがあります。

ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、柿などがあります。



本校ホームページの「今日の給食」、「牛島の食育」「牛島の食育は今(ブログ)」で毎日の給食や学校での食育の様子をお知らせしています。ぜひご覧いただけるようお願いいたします。

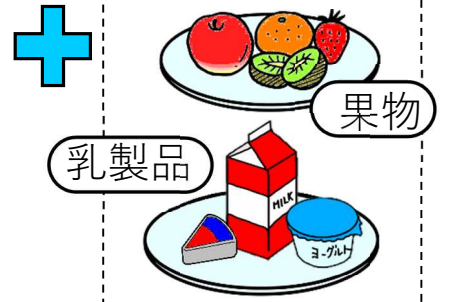
かぜに負けない体をつくろう！



体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

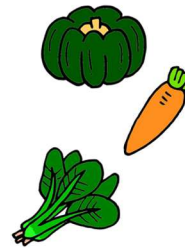
1 『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』をそえる**定食型の食事**がポイントです！

2 間食で乳製品と果物をプラスしましょう。



色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。
また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることで、便通がよくなるのが期待されます。



冬場の食中毒...ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかいうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。



少し考えてみましょう!! 世界の食料事情と国連 WFP

国連WFPのホームページ (<https://ja.wfp.org> : 右QRコード) から、現在、世界が直面している問題と、国連WFPの主な活動についてお知らせします。



<h3>11人に1人が 飢えて苦しむ</h3>  <p>世界の11人に1人が十分な食料を得られない状況で生活しています。最新の報告書では、新型コロナ禍や気候変動等の影響でさらに増加し、最大8億1100万人と推計されました。</p>	<h3>深刻な 食品ロス</h3>  <p>世界でつくられた食料の約1/3が失われ、むだになっています。世界の人口を養うのに十分な食料が生産されているにもかかわらず、8億人以上が毎晩空腹で眠りについています。</p>	<h3>学校給食が子どもの 学びを支える</h3>  <p>世界の数多くの子どもが毎日空腹のまま学校に通い、授業に集中できずにいます。学校給食は栄養や健康状態を改善するだけでなく、子どもたちの学校での学びを支える大きな力になります。</p>
<h3>小さな子どもと 保護者のための支援</h3>  <p>2歳までに十分な栄養をとれないと、体や脳の発達が遅れ、影響が生涯に渡るおそれもあります。健康のためによい食事を選択できる力を高める支援も行います。</p>	<h3>災害・紛争時の 緊急支援</h3>  <p>紛争や大災害が起きたとき、まず必要となるのが食料です。国連WFPはいち早く被災地域に入り、人々に生き延びていくための食料を届けます。</p>	<h3>私たちは 何をすればいい?</h3> <p>寄付で協力することができます。また国連WFPに長く勤めていた忍足謙朗さんは次のように書いています。 「日本の人たちに、もう少し世界の不平等について関心を持ってほしいという気持ちがある。知ってくれるだけでもいい。『どこか遠い国で起きている出来事で、私たちには関係ない』と思わずに、地球は、小さい星だ。その地球の同居人として、世界レベルの『思いやり』をもつことを考えてほしい」*</p>

写真の説明：(左上) 2021年3月 イエメン。WFPの食料支援前は毎日の食事の維持にとっても苦勞していた。(上右) 2021年4月、ルワンダ。学校菜園でとれた新鮮な野菜を使った学校給食の様子。2020年は新型コロナでこの学校も一時閉鎖された。(下左) 2017年3月 バングラデシュ。3歳の息子を抱く25歳の母親。WFPの支援クリニックから補助食品を受け取る。(下中) 2019年3月 モザンビーク。陸路でアクセスできない村に到着したWFPヘリコプター。

児童の考えた献立を実施!!

6年生の家庭科学習で、「バランスの良い献立を考えよう」の学習内容をもとに、学校給食の献立を作成しました。

今年度もコロナ感染拡大防止のため、今までと違ってグループの取り組みではなく、個人の取り組みとなりました。

この学習は、春日部市の「オリジナル給食メニューを考えよう」という取り組みともリンクさせました。

献立選出にあたっては、家庭科主任と栄養教諭が良いものを選出し、その中から全校児童と全教職員、給食調理員さんの投票で決定しました。

今月は、その献立が登場します。

12月3日(金) 6年2組の代表児童が考えた献立

○ ごはん・牛乳・さわらの照り焼き・カラフルれんこんサラダ・冬野菜のお味噌汁

12月8日(水) 6年1組の代表児童が考えた献立

○ ごはん・牛乳・大豆とひじきのハンバーグ・れんこんとブロッコリーのもぐもぐサラダ・野菜たっぷりみぞれ汁

みなさんお楽しみに!!

また、この献立を考案した児童には、春日部市教育委員会教育長から賞状が授与されます。



「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

11月15日から19日の5日間、児童給食委員会が朝の登校時、元気なあいさつと早寝・早起き・朝ごはんの呼びかけ運動をしました。中には、ボランティアで参加してくれた6年生もいました。

子供たちの健やかな成長には、とても大切なことです。

寒くなりました。朝、体が温まる朝ごはんを食べて登校するようにお願いします。

具沢山のスープや味噌汁を、食事の中に加えてください。

よろしくをお願いします。

