

# 10月食育だより

令和3年10月1日(金)  
牛島小学校

秋らしくなりました。お米に野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。



朝ごはんの必要性

## 早寝・早起き・朝ごはん

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中、脳の活動に必要なエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなってしまう。脳は、体重の2%に過ぎませんが、基礎代謝量の2割ものエネルギーを消費します。午前中、元気に活動するためには、まずエネルギー源となる主食(ごはん、パンなど)を食べる必要があります。ごはんならお茶碗1杯(約150g)パンなら食パン1枚(6枚切り)を目安にしてください。

忙しい朝でも、栄養バランスの良いごはんを食べたいものです。3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていく事が大切です。



朝ごはん作りのポイント

### ホップ! 主食

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

### ステップ! 主食+1品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

### ジャンプ! 主食+2品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう!

## 9月の牛島の食育紹介

### ・我が家のカレーコンテスト開催!!

夏休み中の取組として募集した「我が家のカレー紹介」に沢山の応募をありがとうございました。

1年生 44人・2年生 37人・3年生 43人・4年生 63人・5年生 51人・6年生 37人のみなさんが取り組んでくれました。(合計275人 278作品)

とてもおいしそうなカレーが、勢ぞろいです。

管理棟2階の家庭科室前に掲示してありますのでぜひご覧ください。

次回、表彰朝会で校長先生から、賞状が授与されます。



### ・春日部オリジナルメニューコンテストに6年生が取り組んでいます!!

毎年、春日部市で開催される「春日部オリジナルメニュー」を家庭科の授業で学習しています。

自分の考えた学校給食の献立が、牛島小学校の実際の給食として12月に登場するので、みんな真剣に取り組んでいます。

実際に献立となるのは、各クラスの代表から1点で合計2点の献立です。楽しみですね。

授業の中では、タブレットを使いながら、工夫を凝らした学習になっています。



### ・5年生が米作り体験学習をしたお米が給食に!!

地元春日部の染谷農園さんのお世話になって、5月10日(月)に田植えをした稲が成長し、収穫の時期を迎え9月16日(木)に稲刈りをしました。5年生は、収穫を感謝しながら大切に丁寧に稲刈りをしました。収穫したお米は、150kgということでした。早速、染谷農園さんに精米していただき、学校に届けていただきました。

9月24日の給食から、5回にわたって給食で使わせていただくことにしました。

おいしい新米に児童も先生方も、にこにこの笑顔になりました。



## 食品ロスについて考えよう



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

### 学校給食での食品ロス削減の取り組み

人数分を正確に作る	配膳時間を短く	献立のねらいを知る
<p>学校給食では足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、栄養教諭が毎日、人数分をきちんと計算して作っています。</p>	<p>熱いものは熱く、冷たいものは冷たく、できたてのおいしさが味わえるように、どのクラスにも配膳時間の短縮に取り組んでいます。</p>	<p>毎日の給食時間の校内放送は、食材・料理・生産者・生産地などのことです。給食が児童に興味関心を持ってもらえることがねらいです。</p>
よくかんで食べる	自分でできるようにする	振り返る
<p>苦手なものでもよくかんでいるうちに、「意外!食べられる」と気持ちに変化がでてくる場合があります。挑戦してくれる児童のために、安心安全な給食を全力で作ります。</p>	<p>皮をむいたり、魚の骨を外すことは、自分でできるようにしたいものです。学校では、自分でやります。そんな経験も学校給食では、身に付けてほしいと考えています。</p>	<p>給食時間の様子、戻ってきたワゴン・食缶・食器などを見ながら、次の献立のヒントを探します。給食室では、毎日、反省会をしています。業者・生産者さんにも反応を伝えます。</p>

## 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうですが、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつか紹介します。

### 旬の食べ物を使う



旬とはその食材が良くとれ、味のよい季節が次期のことです。鮮度の良いものがたくさん出回ります、素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思ふと大切に食べる気持ちがでてきます。

### 家で一緒に料理をする



作る側の立場になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べることができるのは、本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、よりおいしくなります。

### 買い物は計画的に



買い物は、何が必要かチェックして行きましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは、日付けの新しさにこだわらずに購入しましょう。

### 栄養教諭から

学校では「何が何でも食品ロスをゼロにするぞ!」という姿勢で取り組むことはしていません。ひと昔前のように無理に食べさせたり、特定の子に代わりにたくさん食べてもらうことで残食を少なくすることもしません。

食品ロス削減だけを考えれば、子どもが好きな献立だけを出していればよいでしょう。しかし、子どもたちは今、まさに成長の途中です。

いろいろな食べ物や料理に出会い、必要な栄養を過不足なくとり、はじめての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への姿勢を作っている最中です。

そうした食事に向かう姿勢の1つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら、食育を進めていきたいと考えています。

保護者の皆様のご支援、ご協力を今後どうぞよろしくお願いいたします。

