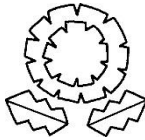


# 食育通信



平成29年4月19日 小笠原中学校

No. 1 保健室 鈴木 奈留美

今年度第1回目の食育通信です。食育の日は、月1回あり、主に3つの取組みがあります。①自分でお弁当を作る。②朝読書の時間に食育講話を行う。③お弁当を作った感想や食育講話の感想をコメントカードに書く。という3つです。年に数回、自分の作ったお弁当を、縦割り班で食べる日もあります。

普段のお昼ご飯は、お家の人がお弁当を作ってくれたり、昼食を自宅で用意してもらっている人が、ほとんどだと思います。しかし、中学生は、大人になる準備をする期間です。親任せ、親に頼りきりになるのではなく、自分自身の力で、「生きるため」、「生活するため」の方法や知恵・知識を吸収する期間なのです。

食という字は、「人」を「良」くすると書きます。この食育の日を通じて、「食」について考え、知識・技術を高め、食べる喜び、作る喜び・大変さ、命の大切さを感じ取る時間として欲しいです。

## 牛乳を飲もう！



今回は毎日飲んでいる牛乳についてです。皆さんは、なぜ毎日牛乳を飲むのか考えたことはありますか？牛乳がどんな栄養素をもち、飲むことによりどのような効果があるのか、改めて確認しましょう。

### 牛乳は栄養満点！

牛乳1本分(200ml)エネルギー138kcal

たんぱく質…6.8g

必須アミノ酸を多く含んでいます。  
●血や肉になる  
●元気のもとになる

炭水化物…9.9g

乳糖という成分が多く含まれています。  
●エネルギー源になる

脂質…7.8g

エネルギー源として元気をくれます。  
●ビタミンを吸収させやすくする

カルシウム…227mg

吸収されやすい形でカルシウムが含まれています。  
●骨や歯を強くする  
●心臓の働きを正常に保つ

ビタミンA…80μg

皮膚や粘膜を健康に保ちます。  
●病気にかかりにくくする  
●目を疲れにくくする

ビタミンB<sub>2</sub>…0.31mg

体の働きを調節します。  
●成長を助ける  
●髪や肌、爪を美しく保つ

牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランス良く入っているんだね！

牛乳に含まれる栄養素といえば、まず思い浮かべるのがカルシウムですね！カルシウムは、骨や歯を作る役割を持っています。でも牛乳は、カルシウムだけではありません。牛乳には、「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン」などがバランス良く含まれています。それぞれの働きは、左の表をみてください。成長期の皆さんにとって、必要な栄養素がバランス良く入っているのです。

上記のことから、小笠原村では、「子どもたちに必要な栄養素をとって成長して欲しい」と、村の費用で牛乳が支給されています。ですから感謝の気持ちをもって、残さず牛乳を飲んでもらえると嬉しいです。

1年生は初めての食育の日でしたね。お弁当は上手にできましたか？朝早く起きて作るのはとても大変だったでしょう。毎日作ってくれる家族の「ありがたみ」を感じますね。様子を知りたいので、下に記入してください。2・3年生も、いつも通り書いて下さい。

↑JA きたみらいHP「食育冊子 牛乳はみんなのサポーター」より引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った( )品
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・お弁当を自分で作った感想( )

★朝の食育の話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名