

令和元年

11月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

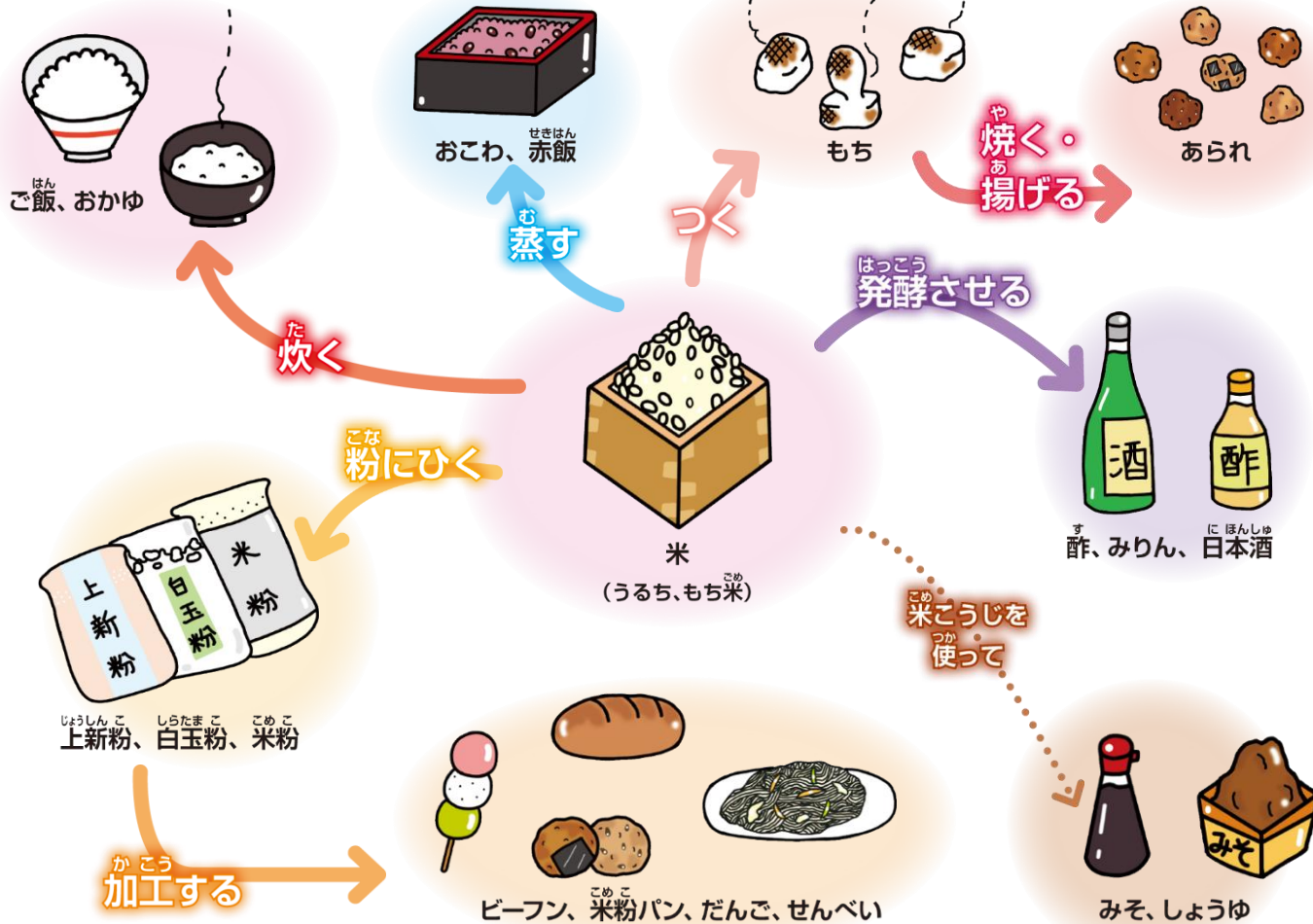


1年が一番食べ物がおいしい時季・・・それは新米がでる今頃だという人が多いです。「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近はその栄養バランスのよさから、このご飯を中心にした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。

お米の大変身を知ろう！

日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。どのくらいご存じですか。

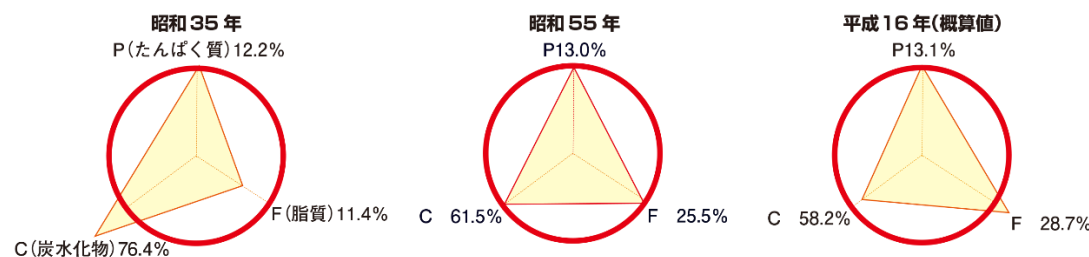
お子さんと一緒にお米の大変身を探してみましょう。



ご飯を主食にした「日本型の食事」で栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

米と日本人の歴史は古く、米を炊いたご飯は日本の食事に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。また、主食はほとんど食べずにおかずだけでお腹を満たすような人も多く見かけるようになりました。

えいよう へんか
栄養バランスの変化



資料：農林水産省「食料需給表」

注：適正比率は、食料・農業・農村計画における平成22年度の目標値 P(たんぱく質) 13%、F(脂質) 27%、C(炭水化物) 60%で算出。



図のように、昭和50年(1975年～)年代の中頃、日本人の3大栄養素(PFC)の熱量バランスはほぼ適切で主食である米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。新米が出回るこの時季、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスのかなめになっているごはんの役割をもう一度見直してみましょう。

形にして表そう「感謝の気持ち」

まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は漢字では「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受け取るときに感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。



よく味わって食べよう！

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



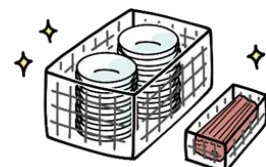
「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力や感謝する気持ちを表します。



思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくに後片付けは次に作業する人のことを考え、決められた仕方できちんとい行いましょう。



骨の、骨の、骨の話を聞け～

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。



丈夫な骨づくり3カ条

カルシウムをしっかり取ろう！



カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率がよく、食事のおやつに利用しましょう。

よく体を動かし、十分な睡眠を！



運動をすると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また、骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかり食べよう！



子どもの時に食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。

お弁当の日について



今年度も宮の原中学校の「お弁当の日」があります。11月27日（水）です。目標は「自分で作るお弁当」です。昨年のお弁当の日より、できることを増やしていきましょう。今回はお弁当の大きさについて説明します。グラフを見て自分のことや栄養のことを考えてみましょう。

弁当箱の容量(ml)

1食に必要なエネルギー量(kcal)

1日に必要なエネルギー量の目安は、厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」において性、年齢、体格、活動量別に示されています。食べる人の体格や健康状態に合わせ、朝・昼・夕の1日3食とすると1食に必要なエネルギー量は450～800kcalくらい、弁当箱は450～800mlくらいになります。自分にはどのサイズの弁当箱が適しているか調べてみましょう。

