

食育だより



平成 23 年度 7月号
木津川市食育推進委員会

木津川市では昨年度に引き続き、今年度も文部科学省から「栄養教諭を中核とした食育推進事業」の委託を受け、上狛小学校・棚倉小学校・山城中学校を実践中心校として食育を推進しています。

子ども達が正しい食習慣を身に付け、「食えることが楽しい、うれしい」と感じ、健康や食への意識を高められるよう、工夫して取り組んでいきたいと考えています。そのためには、家庭と学校と地域が連携して子ども達の食について考えていく必要があります。今後ともご理解ご協力をよろしくお願いします。

「食べる」ことは「生きる」こと

食育基本法の中で「食育」は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられています。つまり、頭、心、体を育てる土台となるものです。

様々な経験を通して「食」に対する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てたいと考えています。

学校では、次の6点を食に関する指導の目標にしています。

- ①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ②心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- ④食物を大事にし、食物の生産にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- ⑤食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ⑥各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

食 = 人 + 良



「食」という字は「人」を「良」くすると書きます。栄養が人の体を成長させ、経験が豊かな心を育みます。最近は家族の生活リズムがずれ、一緒に食卓を囲むことは難しいと言われます。しかし、食卓を一緒に囲み、楽しく語らいおいしく食べることは、食事の準備や料理、片付けなどを一緒に行うことにつながり、料理方法や季節の食材などの食生活の知恵や家庭の味を、親から子や孫へと伝える大事な場になります。家族の絆を深め、コミュニケーションを学ぶ貴重な時間でもあります。食育が、頭と心と体を育てる土台と言われるゆえんがここに 있습니다。

夏休みも、健康的な生活を！ 早寝・早起き・朝ごはん



一日を元気で、力いっぱい過ごすためには、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べることが必要です。朝ごはんの役割を見直してみましょう。

朝ごはんの役割

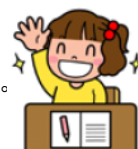
① 1日の活動エネルギーになる

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が活動するのに適した体温に上がります。車が走るのにガソリンが必要のように、体を動かすためのエネルギーになるのが朝ごはんです。



② 勉強に集中できる

1日の中で最も頭がはたらく時間帯は午前中だといわれています。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」が不足して、大切な午前中にやる気や集中力が低下してしまいます。



③ 生活リズムを整える

人間の体には、昼に活動して、夜は休むというリズムがあります。朝ごはんは、脳と体に1日の始まりを知らせて、リズムを整える役割があります。

④ おなかの調子をよくする

朝ごはんを食べることで、胃や腸を刺激し、便秘がよくなります。



①主食、②主菜、③副菜をそろえることで、栄養のバランスよく食べることができます。さらに、汁物や温かい飲み物を飲むと、体温が上がりやすくなります。

①主食をしっかりと！



(ごはん・パン・麺・シリアル等)
主食に含まれる「炭水化物」は、体の中で「ブドウ糖」に分解されて体を動かすためのエネルギーや脳の栄養源になります。

②たんぱく質をそえて



(肉・魚・卵・乳製品・豆製品等)
「たんぱく質」には、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあり、一日の活動力を高めます。

③ビタミン・ミネラルも忘れずに！



(野菜・果物・きのこ等)
「ビタミン」や「ミネラル」は体の機能調節に役立ちます。野菜は一食100gを目標に、いろいろな種類を組み合わせましょう。

～朝ごはんレシピ～

らくちん！ごはんおやき

<材料(1～2人分)>

ごはん	茶わん2杯	※	上からのりをふり
卵	1～2個		かけても、おいし
ちりめんじゃこ	大さじ2		いです！
刻みねぎ	大さじ3	※	じゃこのかわりに
とろけるチーズ	大さじ4		鮭フレークや桜え
			びでもOKです。

<作り方>

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。
- ② スプーンですくって、油を熱したフライパンに落とし、丸くのばす。
- ③ ふたをして中まで火を通し、両面をこんがり焼く。

★ 1度に主食とたんぱく質がとれるお手軽料理です。
野菜がたくさん入った汁物や果物をあわせると、
バランスよく栄養をとることができます。

朝はなにかと忙しい時間です。ついつい、「早くしなさい！」と口から飛び出そうになります。朝のゆとりは、子どもにとっても親にとっても大切なものです。夜は少しでも早く眠りましょう。朝起きたら、深呼吸をして一日のスタートの合図を心と体に送りましょう。心のゆとりは、おいしい料理を作り出してくれることでしょう。体のゆとりは、スムーズにリズムよく朝の仕事をこなしてくれるでしょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、ゆったり朝ごはんを・・・