



## 学校での食育や給食をヒントに 食生活をもっと 楽しもう

第1回

## 「やる気」を引き出す 朝ご飯

皆さん、毎日楽しく食事をしていますか。今号から始めるこのコラムでは、6回にわたり小・中学校での食育や給食をヒントに、家庭で食生活を楽しむコツを紹介します。

### 「やる気」に大切なのは血糖値とセロトニン

「今日は何だかやる気が出ない」ということはありませんか。実は、やる気は朝ご飯で引き出すことができます。

人間の脳は、寝ている間にもエネルギーとしてブドウ糖を使っています。ですから、朝起きたばかりの脳にはブドウ糖があまり残っていません。こうした低血糖の状態は、だるさやいらいらの原因にもなります。朝ご飯を食べて血糖値を安定させましょう。また、やる気を引き出すには、セロトニンが有効です。「幸福ホルモン」と呼ばれるセロトニンの材料となる食品を取りましょう。

### やる気を引き出す朝ご飯のポイント

#### ●しっかりとご飯やパンを

ご飯やパンなどの炭水化物でブドウ糖の材料を確保します。甘いパンだけの朝食は、血糖値が急激に上がったあと、インスリンの分泌により血糖値が急激に下がり、結果として低血糖になるのでよくありません。

#### ●肉や魚を適量

肉や魚、卵、豆製品など、たんぱく質を豊富に含む食品には、セロトニンの材料となるアミノ酸が含まれます。

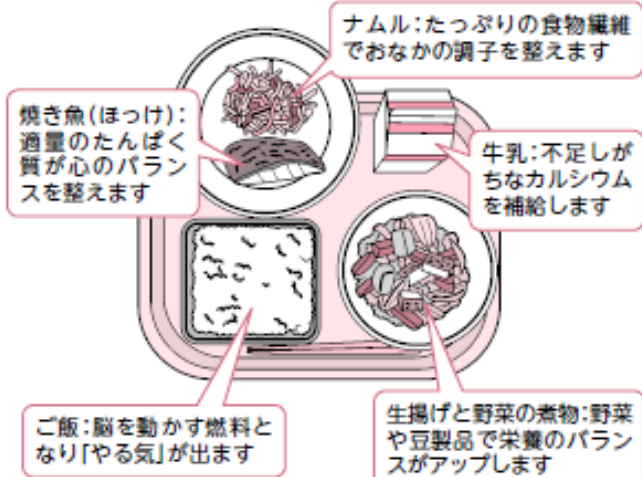
#### ●野菜をたっぷり

野菜を食事の最初に食べると、血糖値の急激な上昇を防ぎます。また、緑黄色野菜に含まれるビタミンB群や葉酸は、神

経の働きを正常に保ち、安定させます。

### 栄養バランスを考えた学校給食の献立

学校給食の献立は、やる気を引き出し、子どもたちが必要とする栄養を取れるよう作られており、朝ご飯のヒントにもなります。ある日の献立を紹介します。



市ではこのほか、季節の果物を給食に取り入れています。ビタミンやミネラルの補給は風邪の予防にもつながります。

次回は学校での食育ネットワークについて紹介します。

このコラムは、市教育委員会保健給食課保健給食担当 ☎(260)5206 が担当しています。

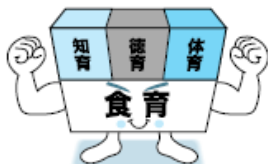


## 学校での食育や給食をヒントに 食生活をもっと 楽しもう

第2回

## 栄養教諭を 中心につながる 「食育ネットワーク」

近年、偏った栄養摂取による肥満や食生活が原因となる健康課題の増加が問題になっています。このような状況に対応するためには、学童期・思春期のうちに正しい食習慣を身に付けておくことが大切です。食育基本法では、「食育」を「知育」「徳育」「体育」の基礎として位置づけており、これを受けて小・中学校では食育を推進しています。食育は生涯にわたって健やかに生活するための基本となるものです。これは年齢や性別を問わず、誰にでも当てはまります。



食育は、学校での学びを支えています

### 「栄養教諭」が担う役割

市立小学校には、食に関する専門知識を持つ栄養教諭が全体で3人配置されています。栄養教諭は、これまで栄養士が担っていた給食管理に加えて食に関する指導も実施することができ、学校における食育推進の重要な担い手となって

います。栄養教諭は、子どもたちへの指導のほかにも、教師のために研修を実施したり、保護者向けの食育講演会を催したりするなど、大人に向けた食育活動も推進しています。

### 「食育ネットワーク」で市内全体の食育を推進

市教育委員会では、昨年度から、市全体の食育の水準をより高めるため、栄養教諭を中心とした「食育ネットワーク」を編成しました。同ネットワークにはメンバーとして全市立小・中学校の食育担当教諭や、単独調理校、共同調理場の栄養士が参加しています。子どもたちが、授業や給食を通じて、食事の重要性やマナー、望ましい栄養の取り方などを身に付け、食に対する感謝の気持ちを持つことができるよう、互いに協力して取り組んでいます。

☎市教育委員会指導室指導担当 ☎(260)5210。

次回は、食事のマナーについて紹介します。

※今号2ページでも食育について紹介していますのでご覧ください。

このコラムは、市教育委員会保健給食課保健給食担当 ☎(260)5206 が担当しています。



## 学校での食育や給食をヒントに 食生活をもっと 楽しもう

第3回

## すてきな大人は 食事のマナーも すてき

「いい人だけれど、食事のマナーの悪さに幻滅した」という経験はありませんか。マナーの基本は周りの人を不快にさせないことです。楽しく食事をするためには、食事のマナーを身に着けることが大切です。

### 食事は人と人とのコミュニケーション

食事のマナーを習得し、楽しく食事をする、人と人とのコミュニケーションが図られ、お互いを思いやる豊かな人間関係が育ちます。

#### ■マナーを育てる食事のしかた

##### ①家族そろって食事をする

一人で食事をする、大人でも食事のマナーが乱れがちになります。家族で食事をすれば、子どもにも自然にマナーが身に着きます。

##### ②「ながら食べ」をしない

食事中は食事に集中できる環境を整えましょう。「新聞を読みながら」「テレビを見ながら」では、食事の手が止まってしまうこともあるでしょう。料理を味わいながら、家族の会話が楽

しめる環境を工夫しましょう。

### 学校での食に関する指導をヒントに、すてきな大人を目指そう

学校では、家庭科の授業や給食を通じて食事のマナーを伝えていきます。学校での指導内容をヒントに、各家庭での食事のマナーを確認してみませんか。

#### ■給食時間における食に関する指導の内容(抜粋)

- 食事の前はせっけんを使ってよく手洗ひする
  - 「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶の意味を知り、感謝の気持ちを込めて挨拶ができるようにする
  - 正しいはしの持ち方を身に着ける
  - 正しい食器の置き方を知る
  - 背筋はまっすぐ伸ばす
  - テーブルに肘を着けずに食器を持つ
  - 口は閉じてよくかんで食べる
  - 主食とおかずは交互に食べる
- 次回は大和小学校での食育をご紹介します。



このコラムは、市教育委員会保健給食課保健給食担当 ☎(260)5206が担当しています。



## 学校での食育や給食をヒントに 食生活をもっと 楽しもう

第4回

## 「旬」と「地産地消」 を意識した給食が 育む心と体

日本には四つの季節があり、季節ごとに旬の食材が存在します。市では、こうした旬の食材を意識的に給食に取り入れています。また、地域で取れた農水産物を地域で消費する「地産地消」にも取り組んでいます。

### 旬の食材、地域の食材のありがたさ

現在は、農業技術の進歩もあり、一年中さまざまな食材が出回り、季節感が薄れています。しかし、本来の旬の時期の食材は、味が良く栄養価も高いことが分かっています。食べ物ごとの旬を知り、味わうことは食育の観点でも大切なことです。

また、地域で取れた食材を使用すると、流通にかかる費用や時間を節約できるため、新鮮で栄養価が高い食材を手ごろな価格で味わうことができます。作った場所や生産者についての情報が得やすいことも、メリットの一つです。県内の学校では「かながわ産品学校給食デー」として、積極的に県内産の食材を使用する日を設けています。

### 食べ物を大切にする心を育てる大和小の取り組み

大和小では、給食を作るときに出る野菜の皮や、給食の食

べ残しを生ごみ処理機にかけ、堆肥を作っています。この堆肥は、学区内の農家に引き渡され、野菜作りに生かされています。同校では、この堆肥で育った野菜を給食に使用するだけでなく、農家の畑を訪問して野菜の育つようすを見学しています。

顔の見える農家で生産される新鮮な野菜を食べることは、食べ物を大切にする心を育てることにつながります。4月～6月にかけて、この農家で生産されたトマトを給食に取り入れた際には、「トマトは苦手だけれど、このトマトならば食べられる」といううれしい声も聞かれました。



これからは、夏野菜がおいしくなる時期です。皆さんもこの機会に、地域で取れる旬の食材を食卓で味わい、食べ物のありがたさについて改めて考えてみませんか。

今回は北大和小での食育をご紹介します。

このコラムは、市教育委員会保健給食課保健給食担当 ☎(260)5206が担当しています。



## 学校での食育や給食をヒントに 食生活をもっと 楽しもう



## 「手間」が育む 味覚と心

子どもたちにとって給食は、今も昔も変わらず、学校生活における楽しみの一つです。市では、こうした子どもたちの食への興味や関心をより高め、育むための取り組みを実施しています。

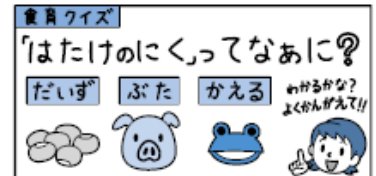
### 「手間」をかけて作る大和市の給食

市では、栄養面を考慮することはもちろん、国産や地元産の食材をできるだけ使用し、おいしい給食を手作りしています。調味料にもこだわり、だしは豚骨やかつおぶしから取り、シチューのルーなどもパターと小麦粉から作っています。便利さや合理化を優先せずに伝統的な調理法で作った料理を食べることは、食を敬う心や味覚を育むことにつながります。

### 1,200人に楽しさと興味を与える北大和小的の取り組み

北大和小では、市内の単独調理校としては最大規模の、35クラス約1,200人分の給食を学校内で作っています。同校は、食育に関する独自の取り組みを実施しています。例えば、給食が作られるようすを知ってもらうため、調理場を撮影した

DVDを授業の中で見せたり、その日の給食の調理法や食材の産地について、栄養士が直接校内放送で紹介したりしています。また、「食育クイズカード」を使い、食に関する知識や食を大切にすることを育てています。さらに、希望者には、手書きの給食のレシピを配布し、給食の調理法についてより詳しく知ってもらう機会を作っています。「家で作ったらおいしくできた」といううれしい声も聞かれます。



「食育クイズカード」の一例 ※答えは下

手間をかけて料理を作ることや、手間をかけて作られた料理を大切に食べることは、心を育て、調理法などの伝統を知ることにもつながります。皆さんも、食に関する「手間」について一度考え、料理や食事をより楽しんでみませんか。

今回は桜丘小での食育について紹介します。 ふいび: ぎん

このコラムは、市教育委員会保健給食課保健給食担当 ☎(260) 5206が担当しています。



## 学校での食育や給食をヒントに 食生活をもっと 楽しもう



## 楽しくおいしい 体験作りで食育を

忘れられない食の思い出はありますか。特に子どもの頃に味わったおいしい味、自分で料理を作る楽しさやわくわくした気持ちは、今でも忘れられない記憶として心に刻まれているのではないのでしょうか。市では、こうした体験を大切にしたいと考えています。

### 桜丘小の取り組み「食とあそびのサマースクール」

桜丘小では、毎年夏休みに「食とあそびのサマースクール」を開催しています。これは、民生委員・児童委員と栄養教諭が協力して子どもたちに食事を作る喜びや味わう楽しみを体験してもらうために実施しているものです。午前中は料理教室を実施。4～6年生を対象に給食の人気メニューや成長期の子どもに食べてほしいメニューなどを作ります。今年は夏野菜の Pasta、れんこんサラダ、きなこミルクゼリーを作りました。午後は講師を招いて体を動かしたり、頭を使った遊びやゲームをしたりします。異なる学年の子どもたちどうしの交流もあり、楽しい夏の1日の思い出を作ることができます。

子どもたちからは、「楽しい」「苦手な野菜が食べられた」「家

族に作ってあげたい」といううれしい声が聞かれます。今後も、学校、家庭、地域が連携を深め、子どもたちがたくましく、健やかに育つように支援していきます。



### 「楽しく食べる」から始まる食育

さまざまな食品や食材があふれる今、大人も子どもも、カロリーや栄養バランスを考え、自分の健康は自分で守ることが求められています。食育は、まず何よりも食事を楽しむことから始まります。家族や仲間と会話をしながらゆっくり食事を味わったり、天気の良い日は外で食事をしたりするのも気持ちが良いものです。これまでこのコラムで紹介してきたことも参考に、楽しくおいしい食事をとることを習慣にしてみませんか。

このコラムは、市教育委員会保健給食課保健給食担当 ☎(260) 5206が担当しました。