

# 食育だより

(毎月19日は食育の日)



吉富町外一市中学校組合立  
吉富中学校  
平成30年6月11日

## 6月は食育月間です

英語のことわざに“You are what you eat.”というのがあります。これは、「どのように食べているかでその人の身体（人柄や健康状態等）が決まる。健康は食にあり。」という意味です。つまり、体や心の健康のため、「毎日、何をどのように食べるのか」は、とても大切であるということです。

毎年6月は「食育月間」です。「食育月間」を機会に、ふだん何気なく食べている食事や食べ物についてふり返り、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

### 食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！

家族や仲間と一緒に食べる食事は、絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることもあります。



### 食べ物のことをよく知ろう！

食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全にそして健康に食べていく力を育みます。



### 栄養のバランスを考えながらいただく！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーや栄養素になります。特に、成長期にある中学生時代の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大切です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして、毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



### ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！

日本の食文化は、四季の移り変わりや自然を大事にしなが、素材の持ち味を生かしており、世界中から称賛されています。そこで、「和食（WASHOKU）」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



## 給食Q & A ~ 疑問にお答えします ~

Q 食べ残した給食（残菜）はどうなるの？

A 残菜は、毎日計量して記録し、生徒の食事の傾向を把握したり、次回の献立作成に反映させたりしています。年々、残菜の量が減少しており、残菜が少ない日は、給食スタッフ一同、うれしい気持ちになります。苦手なものも食べ慣れてくださいね。

なお、本校では、残菜は業者が回収し、養豚場へ運び、豚の飼料に活用しています。

## 食の学習紹介



### ～2年生家庭科「食生活と栄養」の学習から～

今年度、栄養教諭の和才は、家庭科の永尾先生と一緒に、2年生の家庭科の食の授業をしています。これまで各学級3～4時間学習していますので、その様子を紹介します。

中学生の時期は、身長も体重も増加し、活動も活発な時です。そのため、一日に必要なエネルギーや栄養素の量も小学生の頃に比べ、とて多くなる時期になります。（右表参照）

そこで、必要なエネルギーや栄養素量をとるための方法として、6つの食品群の食品を組み合わせる「食品群別摂取量の目安」になる量をとるとよいことを2年生は学びました。

表1 食事摂取基準(1人1日あたり) ★1 mg = 1,000 μg

年齢・性別	エネルギー kcal	たんぱく質 g	無機質		ビタミン				
			カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンD μg
3～5歳	男 1,300 女 1,250	25	600	5.5	500	0.7	0.8	40	2.5
10～11歳	男 2,250 女 2,100	50	700	10.0	600	1.2	1.4	75	4.5
12～14歳	男 2,600 女 2,400	60	1,000	11.5	800	1.4	1.6	95	5.5
15～17歳	男 2,850 女 2,300	65	800	9.5	900	1.5	1.7	100	6.0
30～49歳	男 2,650 女 2,000	60	650	7.5	900	1.4	1.6	100	5.5

### 「6つの食品群」と「食品群別摂取量の目安」

6つの食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂種類類
食品の例	魚、肉、卵、大豆、みそ、納豆、油揚げ、かまぼこ、ちくわ、ハム等	牛乳、ヨーグルト、チーズ、いりこ、わかめ、昆布等	にんじん、さやいんげん、ピーマン、トマト等	キャベツ、玉ねぎ、なす、きゅうり、もやし、りんご、みかん等	ごはん、パン、うどん、スパゲティ、じゃが芋、さつまいも、砂糖等	油、バター、ごま油、ごま等
食品群別摂取量の目安	女 300g 男 330g	400g	100g	400g	女 420g 男 500g	女 20g 男 25g

\* 献立表で、6つの食品群の分類について調べてみましょう。

### 授業の様子から



【生徒の学習プリントの記載から】  
・「食品群別摂取量の目安」の量を意識して食事したい。  
・好き嫌いせずに食べたい。



### 作ってみませんか？

#### 【ひじきふりかけ】

ごはんがすすむ新メニューです。6月5日の給食に登場しました。

材料名 4人分量（正味）

芽ひじき(乾)	6g
しらす干し	14g
糸かつお削り節	4g
白いりごま	4g
A 砂糖	8g (大さじ1弱)
濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2弱)
みりん	4g (小さじ2/3弱)

## 給食メニューレシピ

<作り方>

- ひじきを戻しておく。
- 白いりごまは、七分ずりにしておく。
- 糸かつお削り節は空炒りする。
- 調味料Aを混ぜ合わせる。
- 鍋を熱し、ひじきを水分が少なくなるまで、こがさないように炒める。しらす干しを加え、さらに炒める。
- 全体がパラパラしてきたら、調味液を入れ、炒める。
- 白いりごま→糸かつお削り節の順に加え、混ぜ合わせる。  
\*糸かつお削り節は、混ぜながらパラパラと入れるとほぐれやすくなります。