

食育だより

6年生の巣立ちゆく日も間近になりました。これまで食育を通して学んだことをこれからの生活に活かしてほしいと願っています。その他の学年のみなさんも、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

バイキング給食☆～6年生～

これまで学習してきたことを活かし、自分の健康や栄養を考えて料理を選んだり、マナーを考えたりしながら、バイキング給食を行いました。感染症等の対策として、料理は事前に各自で決め、当日の盛り付けは調理員さんや職員が行いました。子どもたちは前向きで食べ、例年とは違うかたちになりましたが、「コロナ禍の中で、バイキング給食ができたことに感謝したい。」という声があがっていました。

事前学習で料理を選びました。



児童の感想：とてもおいしくて、一つひとつが凝っていて、見た瞬間に食欲がわきました。6年生のためにたくさん作っていただき、本当にありがとうございました。

児童の感想：調理員さんや先生方がやさしくどれを食べるのかを聞いてくれて温かい気持ちになりました。
黒板に「卒業おめでとう」と書いてあるのもうれしかったです。



児童の感想：栄養のバランスを考えて選ぶことができたので、五大栄養素について思い出すことができました。

なせ づく ねんせい 名瀬っこみそ作り☆~3・4年生~

さくねんど ねんせい ねんせい
昨年度に4年生から3年生へ、
たね 種みその受け渡しを行いました。



さくねんど なせしょうがっこう ねんせい だいだいたね ひ つ おこな
昨年度は、名瀬小学校3年生が代々種みそを引き継ぎながら行って

きた「なせ づく じっし
きた「名瀬っこみそ作り」が実施できませんでした。今年度になり、4年生

から「今年は名瀬っこみそ作りをしたい!」との強い思いを受け、横浜市のガイドラインに

もと あんぜん えいせいめん はいりよ ねんせい つく
基づき、安全・衛生面に配慮しながら3・4年生で作りました。



<♪…絵本「てまえみそのうた」(出版社：農山漁村文化協会 著者：小川ヒラク、コージーズ)より>

1. だいずを煮る

あつりよくなべ 20分
♪圧力鍋で
ふつうの鍋なら3、4時間



だいず 大豆1kg

2. 塩と麴を混ぜる

♪こうじの とても 良い香り



こめ 米こうじ1kg+塩430g

3. だんごを作る

♪ だいずが 煮えたら あけまして
いっしょうけんめいつぶします



たいねつせい 耐熱性のポリ袋に入れて、指の腹
や手のひらでつぶしました。

♪丸めて だんごをつくります



♪塩と こうじも まぜまして



つぶしただいずも入れて混ぜました。



たね 種みそとして、4年生(現5年生)秘伝の名瀬っこみそを加えました!

4. 樽に入れて発酵へ

♪だんごを たるに なげいれて



おいしくなあれ!

♪たいらに ならします



8代目名瀬っこみその仕込み完了です

♪なつを こえたら できあがり

たるは温度が低くて暗い場所ではんどし
半年から1年以上保存します。

てまえ 手前みそ作りは、簡単につく
で、ぜひご家庭でもお子さんと一緒に
に作ってみてください。

♪みそ みそ みそ てまえみそ うちでつくろう うちのあじ
おみそ みそ みそ てまえみそ うちのかずだけ みそのあじ

よりよく成長するために☆～4年生・体育科～

4年生は、保健学習でよりよく成長するために、運動・食事・



休養(睡眠)の大切さについて学習しました。

成長期に特に大切な栄養素

たんぱく質

体をつくるもとになります

筋肉など体の組織だけでなく、ホルモンや酵素、消化液などをつくり、生理機構を順調にする役割も果たします。



カルシウム

骨や歯をつくるもとになります

カルシウムは、体内では99%が骨や歯に含まれ、骨格の成長にとって大切な働きをします。10代までに骨の形成が完了します。また、1%は血液に含まれ、神経を安定させる効果があり、心の安定にも繋がっています。



ビタミン

体の調子を整えます

さまざまな種類がありますが、代謝の円滑な進行をつかさどる触媒の役割を担っています。例えばビタミンDは、体内へのカルシウムの吸収を促す働きがあります。



成人するまでの約10年間は、心身ともに大きく成長

する時期です。この時に、多くの種類の食品をとり入れ、

調和のとれた食生活を習慣化することが大切です。

お米の出前授業☆～5年生～

2月の食育の日の指導で「調和のとれた食事」についての振り返りを行いました。



「ミツハシライス」さんよりお米に関する出前授業が行われました。

自分たちで育てたお米を炊いてもらい、自分でおにぎりを作りました。

米の歴史やおいしい炊き方を学んで、お米の一粒ひと粒に感謝して

食べました。

1年間ありがとうございました



今年度は、臨時休校や新型コロナウイルスの対応等でご心配をおかけしましたが、学校給食や食育についてご理解とご協力をいただきありがとうございました。

子どもたちは、これまで食に関する学習などを通して、食の大切さや食に関わる人への感謝の気持ちなどを学んできました。また、食の観点からも地域のよさや素晴らしさを感じてくれたと思います。

食育は「生きる上での基本」とされていますが、すぐに目に見える成果が表れにくいものです。しかし、ご家庭と連携しながら積み重ねていくことが大切であると実感しています。心身ともに健やかな成長のため、食育が力になれば幸いです。

食育ネットワークだより

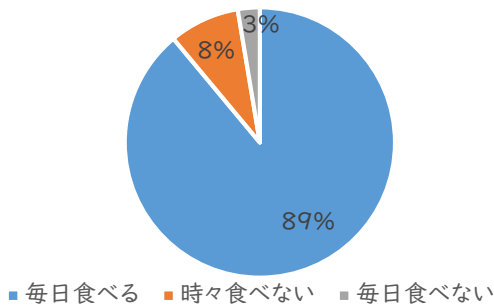
このページは、食育ネットワークだよりとして、名瀬中学校・川上北小学校・名瀬小学校の3校での食育の取組などをお知らせするものです。

小中食育ネットワーク名瀬中ブロック 名瀬中学校・名瀬小学校・川上北小学校

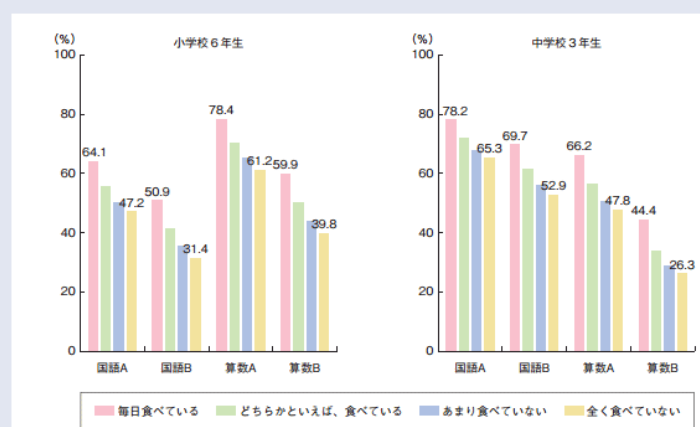
2月22日に、名瀬中学校2年生を対象に「中学3年における 食がつくる身体と心 ～夢をかなえるために～」とのテーマで食育出前授業が行われました。

アンケートの一部より

朝食を食べていますか



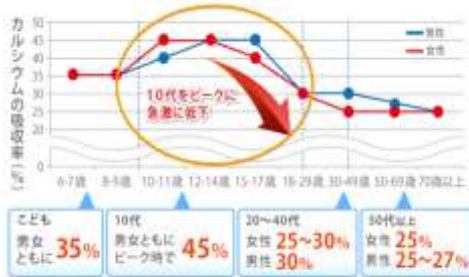
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

カルシウムは、年齢によって吸収率が異なり、ピークは10代です。

カルシウムの年代別吸収率



出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

朝食を毎日食べているの方が、正答率が高くなっていることが分かります。

バランスのよい食事とは...?

主食・主菜・副菜がそろっていること!



間食の考え方

間食・おやつ 約300kcalが適量です。



中学生は、必要なエネルギー量が多いため一度にたくさん食べるよりも間食で補うことも必要な場合があります。間食の目安としては、1日の推定エネルギー必要量の10~15%が適量です。

中学生は、身長、体重など、一生のうちで最も成長が著しく、健康な心身をつくる大事な時期です。成長を支えるための栄養バランスの良い食事が大切です。主食・主菜・副菜に加え、不足しやすい乳・乳製品や果物などの食品を組み合わせるとよいです。

3:1:2弁当箱法

この方法を目安にすると、弁当全体の栄養バランスが良くなります。

弁当を **主食3** : **主菜1** : **副菜2** の割合で盛りつける方法です。

主食 (ごはん)

主菜 (魚介、肉、卵、豆・豆製品などを主材料とする料理)

副菜 (野菜、いも、海藻、きのこなどを主材料とする料理)



中学校給食の開始

令和3年4月から中学校給食(デリバリー型)がスタートします。ごはん・おかず・汁物に牛乳をつけることもできます。

今の食事、今の食生活が未来の自分をつくります。分かっていることを行動に変えていくこと、この「食の自立」が、将来、健康な心と体を資本とした、なりたい自分をつくっていきます。これから先の健康を自分で作り、自分で守っていく力を身に付けてほしいと願っています。