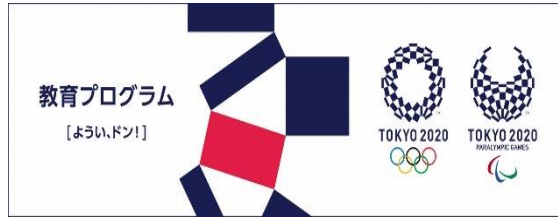


給食だより



令和2年1月10日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 未乃

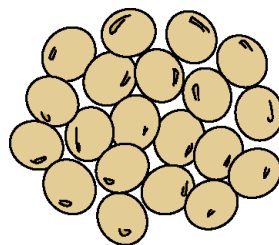
乾燥した日が続き、インフルエンザが猛威をふるう中、ご家庭では体調管理にさぞかし気を遣われていらっしゃると思います。水は冷たいですが、手洗い・うがいを心がけ、この冬も乗り切りたいものです。今月の給食は旬の食品（ほうれん草・小松菜・水菜・春菊）をたくさん取り入れました。これらの旬の食品は栄養価が高く風邪の予防につながるビタミンも多く含まれます。夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。また、たくさん出まわるため安く買うことができます。そして、生産するために使われる燃料なども少なくすむため、CO²排出量も減などのメリットもあります。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べましょう。

気になる便秘は秘めごと

日本の現代人に便秘の人が増えていて近年では子どもの便秘が増えていて、学校での排便を我慢する子も見受けられますが、子どもの便秘改善には家庭での排便習慣が大切です。2017年に慢性便秘の治療に関するガイドラインが作成されました。便秘とは、「本来体外に排出すべき便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されました。実際「ぜん動運動って何」とか、「善玉菌何のことだろう」と思っている方もおいでではないでしょうか？便秘を改善する方法の一つとして大腸の中の食べ物の様子や好ましい排便習慣に関連した事を下に掲載しました。

便の長い旅路

やわらかいバナナの形の便が1分以内にスルッと出るのが理想的な排便とされている。



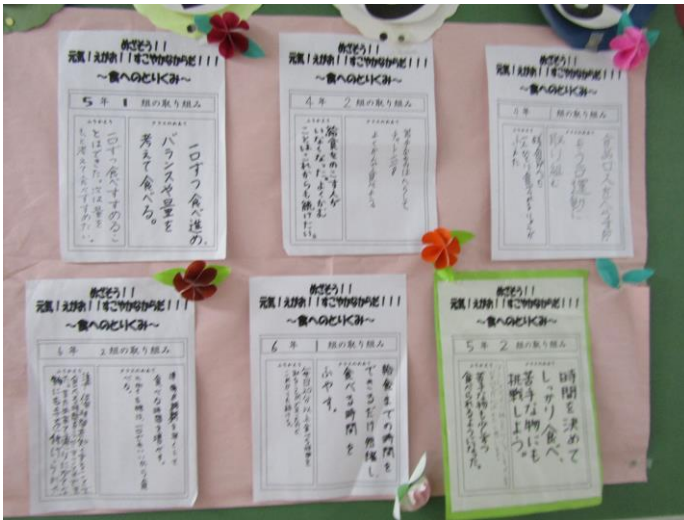
便は食べたもののカスや腸内細菌の死がい、はがれ落ちた腸の壁などからできている。

大腸内を「ぜん動運動」という大腸自体のクネクネした動きによって1～3日かけて運ばれていく。

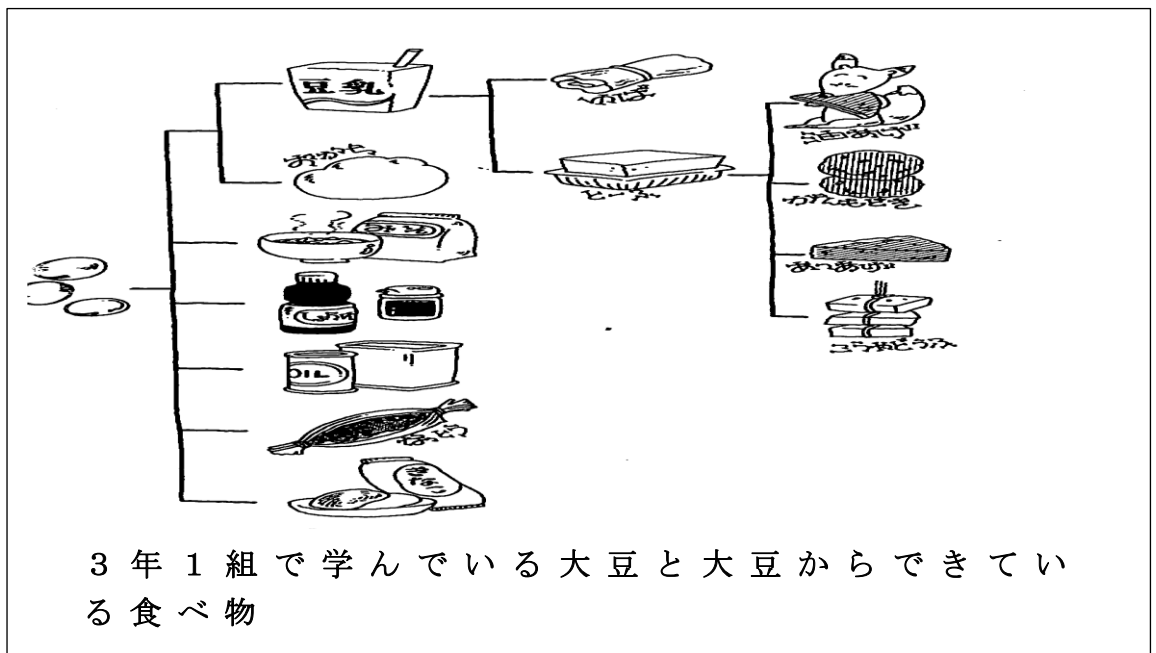
大腸内を運ばれる間に水分を吸収され徐々に固まり、「大ぜん動」という激しい腸の動きで一気に直腸へ送られ、刺激が脳に伝わり便意を起こす。

給食委員会取組（食品ロスの削減を給食から発信）

・各クラスでは1年間「食品ロスの削減」に取り組みました。給食を完食するクラスが増えてきました。



◆3年1組では国語の「姿を変える大豆」から総合学習の発展で大豆の学習をしています。



食物せんい（その1）～腸の動きを活発にする自分にあった改善法～

・朝食をしっかり食べ、食後20分位に排便のリズムが適切

朝が忙しい人は昼や夜でも、食後に数分トイレに座る習慣をつけます。

「朝食べてきた人」と聞くと多くの子どもが食べてきていませんと言います。そして次に「便通のあった人」と聞くとそれにも増して排便のあった人は少なかったです。今、3年生が大豆の学習をしています。大豆には水溶性食物繊維・非水溶性食物繊維の両方含まれる他、代表的な脂肪酸としてはリノール酸があります。リノール酸の中にはオメガ6系脂肪酸が含まれていて、これは人の体内でつくることができない、必須脂肪酸のひとつで、血中のコレステロール濃度を下げると言われています。古くから食べられている大豆は保存性がありその製品が多様で気軽に手に入れることができます。そして栄養面でもたんぱく質の他に脂質の優れている所も合わせ持っています。

食物せんい（その2）～大豆以外にも十分な水分～

・大豆以外にも十分な水分や、オレイン酸という脂肪酸が豊富なオリーブ油やアボガド、アーモンドなどの食品を摂ったりするとよいとされています。

・お腹にガスが溜まってお腹が張ると「ぜん動運動」を弱めるためかきこんで食べると、空気をたくさん飲みこんでガスが溜まりやすいので食事はゆっくり摂るとよいです。豆や芋を食べるとお腹が張る人は、水分を蓄えて便をやわらかくする水溶性食物繊維が豊富なネバネバ食品を摂るとよいです。例えばオクラやナメコ、もずくなどです。

食物繊維は大事な栄養

食物繊維という言葉をかいたことがありますか？

食物繊維とは、『人の消化酵素によって消化されない成分』のことです。「それじゃ、必要ないんだ!」と思う人がいるかもしれません。いえいえ、この食物繊維は体の中でいらなくなったものを、外へ出してくれるなど、下の絵のような働きをしてくれるすぐれものです。給食で使っている食材には大豆以外にも沢山ありあます。野菜、大豆以外の豆類や納豆、海藻類、きのこ類、大麦なども食物繊維を多く含んでいる食材で給食ではよく使います。



豆乳も健康のもと・・・・・・・・

日本人で一番多いのが大腸ガンとニュースでもつたえられています。

豆乳の原料である大豆には、がん予防、コレステロールの抑制、老化防止、脳の新陳代謝促進、過酸化脂質の生成防止、ボケ防止、大腸がんの予防等たくさん栄養的効果があります。

給食では豆乳を、シチューやグラタンに入れて作ります。

豆乳は成長期の子どもの体に不可欠なタンパク質（必須アミノ酸）、ビタミンなど多くの栄養素を含んでいる健康食品です。臭みを消します。

野菜を食べて元気になろう

●給食にはいろいろな野菜が使われています。

もし、私たちが野菜をぜんぜん食べなかったら、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。

- ・ 肌がカサカサになってしまう。
- ・ かぜをひきやすくなってしまう。
- ・ 暗いところで目が見えにくくなってしまう。
- ・ 歯ぐきから血が出やすくなってしまう。
- ・ 便秘しやすくなってしまう。
- ・ イライラしやすくなってしまう。
- ・ 血が止まりにくくなってしまう。

こんなふうになったら大変ですね。



ビタミンA・ビタミン
B1・B2・ビタミン
Cが不足すると。



毎日食べよう野菜 1日300g

元気に生活できるのは、毎日野菜を食べているためです。

けれど、1つの野菜だけを食べていればいいわけではありません。

給食には、色の濃い野菜と色の薄い野菜がいろいろ入っています。

私たちは、色の濃い野菜と色の薄い野菜をバランスよく食べているので、健康でいられるのです。

学校の給食は栄養士と調理員さんが、お家のご飯はご家族の方が、皆さんの健康を思っているいろいろ考えて作っています。

作ってくれる人の事と自分の健康を考えて、残さず食べて欲しいものです。

おしらせ



10日（金）「七草粥」を実施します。家庭で想像する物とは少し違いお米重視の七草や野菜のたっぷり入ったお粥です。主菜はぶり大根・副菜は揚げ大豆です。

30日（木）「さばのみそ煮・塩ちゃんこ・黒糖かん三色きな粉（黒豆きな粉・うぐいすきな粉など）」

・オリンピック・パラリンピック給食

27日（月）「トムヤンクン・カオマンガイ・アジのタイ風あんかけ」を実施します。