

# 食育健康だより 3月号

令和2年2月28日  
横浜市立大岡小学校  
校長 近藤 浩人  
栄養教諭 佐久間 直緒美

## (3月の献立について)

大岡小学校は18日まで給食があります。

18日の献立は、ロールパン・牛乳・カブースタ（キャベツ・きゅうり・りんご酢・砂糖・塩・こしょう）・ポークストロガノフ（豚肉・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・トマトピューレー・塩・こしょう）・ラグビーボールチーズです。

3月は、6年生の卒業、1～5年生の進級の時期なので、祝い献立として赤飯を入れました。



また、ひな祭りにちなんで、4日は『菜の花寿司』に『すまし汁』に『ひなあられ（材料：米・砂糖）』をつけます。

10日（火）ロールパンを中華セレクト（ちまき または 肉まん）に変更しました。

使用食材：ちまき ⇒もち米、エビ、しいたけ、たけのこ、豚肉  
肉まん ⇒小麦粉、豚肉、たけのこ、しいたけ  
豚肉入りのソース焼きそばを、烏賊のシーフード焼きそば（豚肉無し）に変更しました。  
ミックスフルーツを、菱餅型ゼリー（水あめ、豆乳、いちご、りんご、でんぷん）に変更しました。

【炊きたて もち麦40%入りごはんの日】

2日 低学年・個別学習教室 9日 中学年 17日 高学年



6年生の食育のまとめの「バイキング給食」は、  
3日（火）6年1組  
5日（木）6年2組  
6日（金）6年3組 です。



5年生の家庭科「ご飯とみそ汁」「五大栄養素」6年生の「一食分の献立作り」の献立作り学習をいかす場になっています。

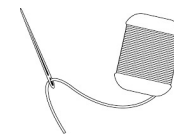
←写真は昨年度の様子です。

予定メニューは、「ごはん」と「みそ汁」に

主菜3種類 「黒むつの煮魚・ハーブチキン・山芋入り卵焼き」  
副菜3種類 「旬野菜のピクルス・かぼちゃの煮物・ひじきサラダ」  
副副菜3種類「蒸しプリン・児童が選んだ果物2種盛り合わせ」  
飲み物「牛乳」です。

子ども達は、栄養バランスのよい料理のとり方を事前学習しました。バイキング給食の当日は、学習の実践の場となります。

小学校を卒業すると、自分で食品や料理（おかず）を選ぶことが増えてくると思います。自分の健康のために、どんな食品や料理を、どの位（量）選ぶのが良いか、「食品・料理を選択する力」をつけるためにバイキング給食を行っています。



3月24日（火）にPTA活動委員さんによる白衣補修があります。

1～5年生の給食当番児童は、給食終了の18日に白衣を持ち帰りますので、24日（火）にお子さんへ持たせていただくようお願いします。

6年生の給食当番は、3月13日に白衣を家に持ち帰りますので、保護者の方は、洗濯・アイロンをして頂き、卒業式より前にお子さんに持たせていただくようお願いします。16日の週は「エプロン」で配膳しますので、お子さんが当番になっている際は、エプロンの準備をお願いします。

## 【保健体育科学習】

4年生では保健体育科学習で、成長期である子どもの食事について学習します。

大岡小学校では、児童1人ひとりの必要なエネルギーを計算して、給食を提供していますので、給食巡回指導中に自分の必要なエネルギーを知りたいという児童に、「あなたの成長に必要なカロリーは、何キロカロリーよ。」と教えました。

給食の平均カロリーより児童の必要量が少ない場合は、基本、主食量（炭水化物量）で調整しています。児童の必要量が給食より多い場合は、家でおにぎりを〇個食べるといいよ、とアドバイスしています。



児童との会話の中で

「スナック菓子が好きだからやめられない。」  
という児童がいましたので、スナック菓子のカロリーも教えました。

給食を食べて、スナック菓子を食べたら、その児童の必要量よりかなりオーバーになってしまいました。そうしたら、「スナック菓子を食べたいから、給食を減らして、カロリーを調整してはどうか？」と質問されましたので、答えはもちろんNOです。

スナック菓子の多くの栄養素は、脂肪や炭水化物で、成長期に必要な「たんぱく質・無機質・ビタミン」が少ないです。我が子のよりよい成長を望まない親はいないと思いますが、学校の教職員も同じです。



菓子類は、誕生日や旅行などの特別な時に食べる「スペシャルフード」とし、常食することは、特に味覚の定着と関係のある10歳まではお勧めしていません。

逆に、おかずの主菜・副菜に多く含まれる「たんぱく質・無機質・ビタミン」は、成長期である児童にとって、大人より多く必要になります。そして、30代女性と児童の必要量を数字で示し、比較してもらいました。また、無機質、ビタミンの多い給食を残さず食べていると、健康に繋がっていく事を、血液や骨のカードを用いて説明しました。

野菜嫌いで、ビタミンが不足がちであれば感染症にかかるリスクが上がりますし、糖質（砂糖を含む炭水化物）を毎日多く食べていれば、糖尿病や中性脂肪が高くなるリスクを伴っていきます。

食事による影響は、薬のように劇的に変化するものではありません。毎日の食生活の積み重ねが数年、数十年経って初めて影響が出てきます。大人になった時に「そんなこと、知らなかった。」と後悔ないように、今から指導しています。

給食は、このように、子ども（自分）に、どんな食べ物をどのくらいの量を食べたらよいかを、トレイに配膳される給食全体（主食、汁物、副菜、主菜）を目で見えて覚え、食べて体で覚える体験学習を行う為の教材にもなっています。

健康的な食事のポイントは「どんな物をどれくらい食べるか」で決まり、アスリートであれば、これに食べるタイミングも重要になります。

食育の6つの目標の中にある「食品を選択する力」の育成のために、見本になるよう横浜市で献立作成をしていますので、しっかり食べて将来も健康体になって欲しいです。



おやつ語源は、八つ時（現在の3時頃）に食べる食事という意味です。江戸時代の食事は、現在の朝食と呼ばれる時間は午前10時頃、夕食は夕刻、その間の八つ時に食べていた食事が、現在の昼食と言われています。ところが、その八つ時の昼食がいつしか「おやつ」になり、「おやつ＝甘い食べ物」というイメージになってしまった経緯があります。

学校から帰って、お腹が空いた時は、脂肪や炭水化物の多い菓子類でなく、不足がちな栄養補給にしたいものですね。

現代では、児童期から中年期にかけての「肉のたんぱく質や脂肪」が取り過ぎの問題もありますので、ご家庭でも、適切な栄養摂取で、お子さんの健康な体作りの支援をお願いします。

4月の給食開始は13日（月）です。