

食育だより

平成28年6月

尾道市立向東小学校 No. 2

文責 栄養教諭(家部)

梅雨に入り、雨が続いています。朝晩は涼しく、日中は蒸し暑いというお天気に気分がすっきりしない人も多いのではないのでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

～魔法使い？今だ滞在中！！～

1年1組の給食時間でのこと。「わあ～、とても静かに行儀よく食べているね。うれしいよ。」と、声をかけました。すると「もお～、先生の給食（技術員たちの努力の結晶で、私の出番はほとんどありませんが）は、どうしてこんなにおいしいかねえ。」と、何人もの児童の声。「そう？おいしい？」と、聞くと、「うん。いつもおいしい。」と、答えてくれます。給食室のメンバーには、とてもうれしい言葉です。

そんな児童の声が、1年1組からだけではなく、多くの学級から聞こえてくるので、うれしい気持ちを盛り込みながら「より一層安心・安全な給食を！！」と、給食室のメンバーたちは、頑張っています。

私たち・ぼくたち、頑張ったよ！（2年生）

5月27日（金）の給食の献立「そら豆の塩ゆで」に使う「そら豆」のさやむきをしました。むく前に1組は、遠崎先生から、2組は、加藤先生から「そらまめくんのベッド」の絵本を読んでもらいました。

むく前に茎に葉や実のついたそら豆をみんなで見ました。そのようなそら豆を見るのもさやから実を取り出すのも初めてという児童もいました。

「明日の給食が、楽しみ。」とたくさんの児童が、目を輝かせていました。食に関する体験活動を増やしていきたいと考えています。

皮が、かたいよ。どうむくの？



ベッドの中に豆が、3つもあるよ。



そら豆のベッドは、フワフワだね。



ベッドがたくさん並んだよ。



<給食委員会の活動について>

給食委員会の活動が始まって、約2カ月。毎日の給食放送をがんばっています。

毎週木曜日は、「クイズの日」。19人の委員が、8班に分かれて担当の学級に行き、クイズをします。大きな声ではっきり言うことができる子、はずかしいけど頑張って問題を出す子、照れくさそうに学級を後にする子など、いろいろな姿を見ることができます。

どの給食委員もとてもよく頑張ってくれていて、大変うれしく思っています。

6月の委員会では、電子レンジで作るカップケーキを作る活動をしました。

火を使わない「簡単おやつレシピ」として、委員会が作り方や工夫するとよいところなどをまとめて、ご家庭にお届けする予定です。どうぞ、お楽しみに。



<どんな朝ごはんを食べていますか？>

向東小のみなさんは、どのような朝ごはんを食べて学校に来ているのでしょうか？

昨年度の食に関する実態調査（6年生）では、「毎日食べている：97.1%」「主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べている：61.8%」となっています。

<食事>

脳が働くためには、「ごはん」、脳が発達するためには、「おかず」が必要。

脳の神経細胞は、ぶどう糖と酸素しか栄養素になりません。ぶどう糖を脳に届けるためには、ごはんやパンを食べることが大事です。また、ぶどう糖が脳できちんと働くためにビタミンやミネラル、脂質やタンパク質などがが必要です。そのため、主食・主菜・副菜のそろった食事が望ましいことになるのです。

<睡眠>

睡眠不足が続くと夜寝ている間に脳は回復できず、慢性的な睡眠不足となります。そして脳の機能が低下することにつながります。

脳や体の細胞の中に入っている「ミトコンドリア」という物質は、大量のエネルギーをつくり出しているそうです。でも、睡眠不足になるとエネルギーがうまく作りだせなくなるため、脳の機能が低下して、学習障害や疲れやすさが出てくるそうです。

研究をすすめることで「ぶどう糖がとれるおにぎりを食べただけでは、脳は働かない。そして、朝ごはんを食べてこないといくら頑張っても脳が働かない。」という結果が得られました。今までの脳科学では、「ぶどう糖が供給されれば、脳は働くはず。」と考えられていたため、違った結果が出たこととなります。

「早寝・早起き」を心がけて、ごはんとおかずのそろった朝ごはんを食べる生活習慣を確立していきましょう。

<学校給食研究改善協会「すこやか情報便特集号」参照>

<お願い>地場産物や郷土料理についてお知らせください。また、給食についてのご意見などもお届けください。食に関する指導や給食づくりの参考にさせていただきます。