



食育通信



春日部市学校給食栄養士研究会

中学校部会

平成 28 年 11 月発行 第 1 号

みなさんは、「食育」について考えたことがありますか？学校給食における「食育」は、6つの観点から成り立っています。今回は、その中から「食事の重要性」にスポットをあてて紹介します。

学校給食における食育 6つの観点

- ・食事の重要性
- ・食品を選択する能力
- ・社会性
- ・心身の健康
- ・感謝の心
- ・食文化



「食べること」は、生きていくうえで必要なことです。その「食べること」をおろそかにすると、人はどうなるのでしょうか？

「食べること」をおろそかにすると？

成長期のみなさんには、たくさんの栄養素が必要なので、しっかりと食事をとって欲しいと思います。しかし、中には毎日の給食を完食できないという人もいます。個人差もありますが、成長とともにきちんと食べられるようになる人が多いのです。偏食や意識的に食べる量を減らしたりしないで、バランスのよい食事を心がけましょう。中学時代の食習慣は、大人になってからの食習慣につながります。今のうちから、三食きちんとバランスのよい食事をする習慣をつけましょう。

成長に必要な栄養素が不足して起こる症状

- ・身長が伸びにくい
- ・免疫力が低下する
- ・ケガが治りにくい
- ・疲れやすい
- ・頭痛・めまい・貧血になりやすい
- ・集中力・記憶力が低下する
- ・老化が早くなる
- ・皮膚や粘膜が荒れやすい



「新型栄養失調」にも要注意！

「新型栄養失調」とは、カロリーは満たしていても、偏った食生活により栄養バランスが崩れている状態を指します。量は食べているのに上記のような症状があらわれるケースもあり、近年増え始めています。

「よくジャンクフードを食事代わりにする」「間食に菓子パンやスナック菓子を毎日たくさん食べる」「食事は炭水化物が中心」というような食生活は、脂質や糖質をとることに偏っていて、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの体を健康に保つ栄養素が、大幅に不足してしまいます。また、間食に甘いものや油っぽいものをたくさん食べると、お腹がいっぱいになって、肝心な食事の時に食べられなくなることがあるので注意しましょう。

食事は、栄養をとることだけが目的？

朝、昼、夕と食事をする機会がありますが、家族そろって食卓を囲める頻度は、どれくらいあるでしょうか。いろいろな事情から、家族そろっての食事が、なかなか思うようにできないこともあるかと思います。誰かととる食事は、自然と笑顔が生まれ、会話からお互いの気持ちが理解できたり、普段と同じ料理をよりおいしく感じたりするものです。ただ「食べればいい」では、せっかくのコミュニケーションの機会を逃してしまいます。食事は、私たちにとって、栄養補給以外にも様々な役割を担っているのです。

家族や友達と一緒に食事をとると、心が落ち着いてリラックスした状態になれます。また、お互いの顔を見ながら食事をするので、相手の気持ちや、話すタイミングを自然と学びとることができます。

食事の時間が楽しいと、もっと一緒にいたい、話がしたいと感じるようになり、充実した時間を過ごせることにもなります。

誰かのために、食事を作る

みなさんは、誰かのために料理を作ったことがありますか？自分が作った料理を人に食べてもらうということは、経験した人にしか分からない達成感や緊張感、喜びがあるものです。食材選びから始まり、切ったり、茹でたり、炒めたりして、味付けをし、盛りつける。最初から最後まで自分で作ってみることによって、食の楽しさが分かるようになるかもしれません。



旬の食材等を使って、簡単に作れる料理を紹介します。誰かのために、作ってみませんか？

長ねぎのピザ



《材料：1枚分》

食パン	1枚	ごま油	適量
ピザソース	大さじ1	塩・こしょう	少々
長ねぎ	40g	刻みのり	0.5g
ベーコン	5g	ピザ用チーズ	14g
ホールコーン	8g		

《作り方》

- ①長ねぎはななめ薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②食パンにピザソースをぬる。
- ③具の材料を混ぜ合わせ、ごま油・塩・こしょうを加える。
- ④②のパンに、③の具、刻みのり、ピザ用チーズを順にのせる。
- ⑤トースターで5分程度焼く。

変わり春巻き



《材料：1本分》

鶏ささみ20g	1切	春巻きの皮	1枚
酒	少々	小麦粉（のり用）	少々
冷凍さやいんげん	1本	水	少々
スライスチーズ	1/2枚	揚げ油	適量

《作り方》

- ①ささみは酒をからめて蒸す。
- ②春巻きの皮に①・チーズ・いんげんをのせ、包み込むように巻く。
- ③巻き終わりを小麦粉のりでとめ、油で揚げる。