



令和5年12月7日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



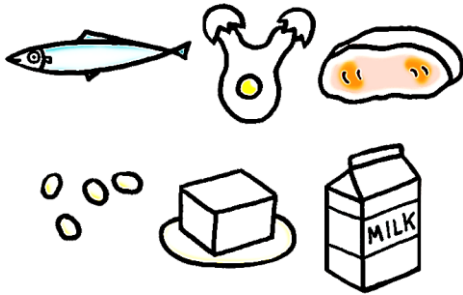
えいよう かんが しょうじ 栄養バランスを考えた食事 さむ まい からだ 寒さに負けない体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなく、いろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

やさいくだもの
野菜や果物でかぜに
ま 負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぼかぼか、体を温めよう!(脂質)



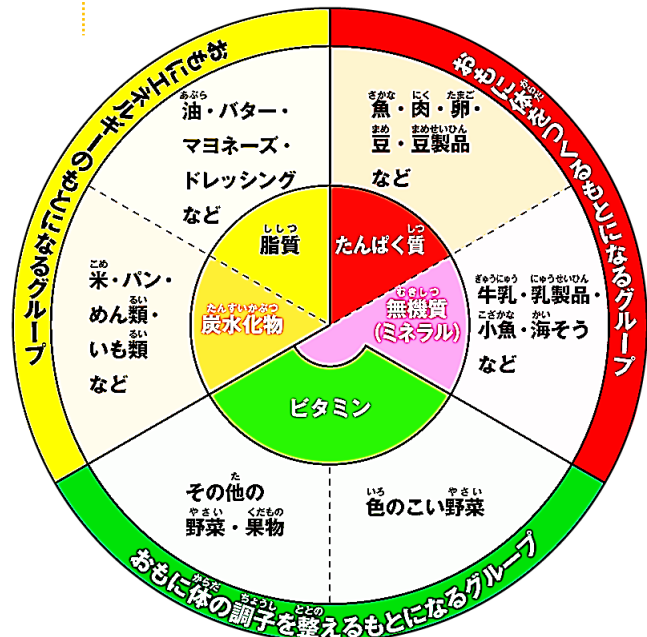
ごだいえいようそ 五大栄養素とは

ごだいえいようそ たんすい かぶつ しつ しじつ む
五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無
機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康
な体を維持し、成長するために欠かせないもので
す。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、
食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに
分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と
脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる

「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質(ミネラル)はおもに体をつくるもとの「赤」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を整える「緑」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。

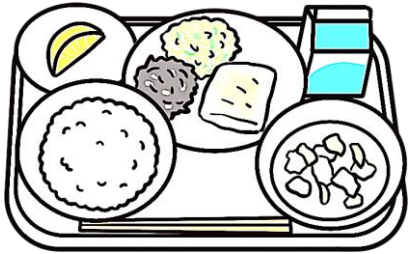




食事は毎日、当然出てくるものではありません。今日、食事ができることに感謝し、自分にふさわしい量で十分な栄養をとって、できれば残さないようにして食べたいですね。現在の食べ物をめぐる課題にも目を向け、さらによりよい未来の世界に向けて、自分たちが今できること、そして社会のみんなで協力して進めていくべきことも考えてみましょう。

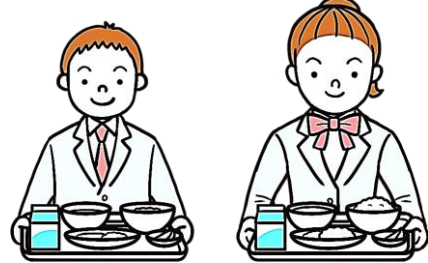


**給食は全部食べることで
栄養が整います**



学校給食は献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。できれば全部残さず、苦手なものでも一口は挑戦して食べてみましょう。

**自分に合った
「適量」を知ろう**



体の大きさ、運動量、また個人の体質によってもそれぞれ自分に合った「適量」は異なります。

**できれば避けたい
「片付け食べ」**



現在、「食品ロス」が大きな問題になっていますが、「もったいない精神」を発揮するあまり、必要な量を超過して食べすぎてしまっただけで健康によくありません。食べきれぬ量をよそい、家庭では残りは衛生に気をつけながら冷蔵庫などで保管して次の食事やリメイク料理に活用しましょう。

**フードシステムの課題を
知り、持続可能な世界を**



「フードシステム」とは、食料の生産から流通、消費までの一連の流れのことです。私たちの毎日の食事は、世界の誰かの食事とどこかでつながっています。とくに先進国で「食品ロス」を生むような食料分配の偏りや不平等の解決のために、今、私たちができることを考えてみましょう。

にんじん

みんなの大好きなカレーやシチューによく入っているにんじん。和食、洋食、中華と普段からよく使われ、給食でも使われる回数が多い野菜です。わたしが普段食べているものは西洋種で、旬が春と冬の2回あります。生産量が多い都道府県は、北海道、千葉県、徳島県。体内でビタミンAになるβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは、植物に存在するオレンジ色の色素成分で、体内では必要に応じてビタミンAに変換されます。昔からの東洋種のにんじんもあり、赤い紅色をした京都の「金時にんじん」や、細長く黄色い沖縄の「島にんじん」が有名です。



年越しそば



江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残りが大晦日の年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばがき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったともいわれます。

