

食生活について考えよう！！

生涯元気で暮らそう

～食事時間、大切にしていますか？～



磐田市立東部小学校
栄養教諭 新村江里子

保護者の皆様、初めまして。栄養教諭の新村江里子です。今日は子どもたちではなく、大人の方々に食に関する話ができる素敵な機会をいただきまして、うれしく思います。ありがとうございます。今日は、生涯元気で暮らそう、食事時間大切にしていますか？ということで、「食」について、少し詳しくお話をしたいと思います。内容としましては、小学校6年生が理解できるように作ってきました。ご家庭での話題にご活用いただけたらと

思います。よろしくお願いします。

みなさんが生涯に渡って健康で元気に過ごすためにはどうしたらいいのか？いろいろな取り組みがあると思いますが、今日は「食を通して考えてみたいと思います。バランスの良い食事を毎日食べることは、成長期のこどもたちの体に必要な栄養を摂ることができ、その食生活を続けることが、大人になっても健康で暮らすことができる大切なことです。みなさんは、毎日朝・昼・夜と3回ごはんを食べていると思いますが、そのうちのお昼「給食」についてお話します。

学校給食って？

学校給食は、皆さんが生涯にわたり健康な生活を送るために必要な **栄養バランス** のとれた **食事のモデル** として、食事作りの **お手本** となるものです。



学校給食摂取基準に基づいて栄養価計算

資料1 児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

※下欄部分が改正された箇所

区分	児童 (6歳～7歳) の場合	児童 (8歳～9歳) の場合	児童 (10歳～11歳) の場合	生徒 (12歳～14歳) の場合
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	80	80	70	120
鉄 (mg)	2	2	2	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.6
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	25	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

(注) 1 表に掲げるものほか、次に掲げるものについても示し、摂取について配慮すること。

1日の
栄養の1/3
だよ！

5・6年生は
ココ！！

1・2年生は
ココ！！

3・4年生は
ココ！！

学校給食は、子どもたちが生涯にわたり健康な生活を送るために必要な「バランス」のとれた「食事のモデル」として、食事作りの「お手本」となるものです。では、給食について紹介します。給食献立は、栄養教諭の私が考えているのですが、自由に決めることが

できるわけではありません。国から色々な基準を決められています。その中でも、学校給食摂取基準というのがあります。これは、食事摂取基準というものを参考にして出されているものです。令和3年4月1日に一部改正され、今学校給食では、この最新の基準を満たした

給食献立を作成し、子どもたちに提供しています。食事摂取基準の3分の1を基本として、不足する鉄や摂取過剰が考えられる塩分等は少し調整されています。栄養価だけクリアしていればいいわけではありません。他にも、食品構成、地場産物、旬の食材、調理方法などがあります。

他には？

★食品構成

★地場産物

★旬の食材

★調理方法

などに気を付けています。



★食品構成

芋・豆・豆製品・淡色野菜・緑黄色野菜・きのこ・藻類・魚・小魚 など



★地場産物

磐田市 で作られた・とれた食べ物

しらす・なす・チンゲンサイ・葉ねぎ・小松菜・マスクメロン・小メロン・米



まず、食品構成があります。例えば、芋・豆・豆製品・野菜（淡色と緑黄色）・きのこ・海藻・魚・小魚・・・などです。それぞれ、月平均でどれくらい摂ればいいのか基準が決められています。見て分かるように、豆と豆製品、魚と小魚は別枠になっているので、それぞれが満たされるように食品を組み合わせていくのが難しいです。

次に、地場産物です。地場産物とは、みなさんが住んでいるこの磐田市で作られた食べ物のことです。季節によって作られているものが違います。今月9月の地場産物は、しらす、なす、チンゲンサイ、葉ねぎ、小松菜、マスクメロン、小メロン、米があります。

という言葉を書いたことはありますか？旬とは、自然の中でふつうに育てた（ハウス栽培とかではないもの）野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じることができます。例えば9月でいうと、あじ・さんま・とうがん・なす・しょうが・栗・梨・りんご・ぶどうです。

★旬の食材

旬とは・・・自然の中で普通に育ち、その食材が一番おいしくて栄養がたっぷりな時期



次に旬の食材です。旬

★調理方法

あじフライ
まめのみそまめ

星形ハンバーグ

キャベツの
アーモンドあえ

揚げ物 蒸し物 あえ物

焼き物 炒め物 など

さばの塩焼き

ゴーヤ
チャンプルー



次に調理方法です。調理方法には揚げ物・蒸し物・あえ物・焼き物・炒め物などがあり、給食ではそれらが偏らないように考えています。

給食は、主食・主菜・副菜・牛乳・果物といった5つの料理グループがそろい、1日に皆さんに必要なエネルギーの3分の1がとれるようにしています。なので、残り2/3は、おうちの食事ですることになりますね。

最初に、給食は食事作りのお手本という紹介をしましたが、お手本ってどういうこと？どうしたらいいのかな？難しく思う人もいるかもしれませんが、そんなことはないんです！給食といえば・・・





一般的には、バランスよく食事をするための指標として「食事バランスガイド」等が紹介されることが多いですが、磐田市に住んでいる子どもたちは、もっと身近にバランスよく食べる方法を学んでいます！それは・・・・・・この子です！名前もう知らない人はいませんか？「ミニやごちゃん」です。学校給食と言えば、「ミニやごちゃん」！ミニやごちゃんは、磐田市の食育キャラクターです。

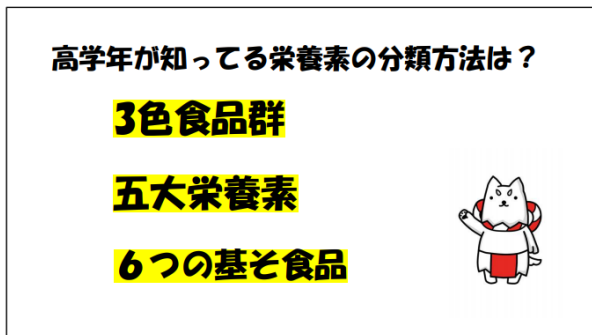


ミニやごちゃんの「ミ」はみそ汁、すまし汁、スープ、ポタージュ、お椀のおかずです。

ミニやごちゃんの「二」は肉、魚、卵、大豆、大豆製品、主なおかずです。

ミニやごちゃんの「や」は野菜、きのこ、海藻、芋、果物、小さいおかずです。

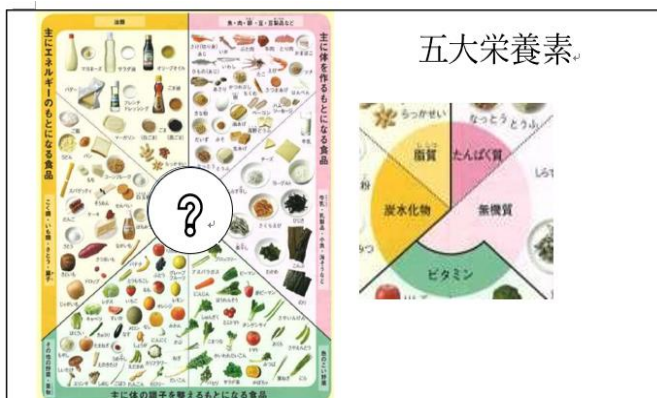
ミニやごちゃんの「ご」はごはん、パン、麺です。そして、ミニやごちゃんの「ちゃん」は、ミニやごをちゃんとそろえて食べるです。給食は「ミニやごちゃん」になるべくするようにメニューを考えています。



そして、他にも家庭科を習っている高学年の子どもたちが知っていることを使うと良いと思います。栄養素の分類方法です。3色の食品群、五大栄養素、そしてもう一つはみなさんが毎日見ることができるものです。6つの基礎食品です。？と思う人もいるかもしれませんね。

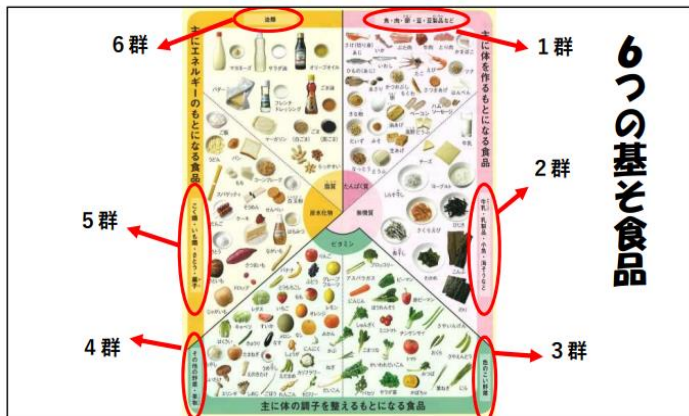
この表は家庭科の一番後ろの折りたたまれたところにあります。

3色の食品群は、赤色、黄色、緑色で、赤色は「主に体を作るもとになる食品」、黄色は「主にエネルギーのもとになる食品」、緑色は「主に体の調子を整えるもとになる食品」です。



五大栄養素は、この表の真ん中に書いてあります。

たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質です。5年生の家庭科で勉強しています。たんぱく質と無機質は赤色グループ、無機質の一部とビタミンが緑色グループ、炭水化物と脂質が黄色グループですね。



そして、「どこで見たかな？」ときっと皆さんが思うのが、6つの基礎食品です。6つの基礎食品は、1群が魚、肉、卵、豆、豆製品など、2群が牛乳、乳製品、小魚、海藻など、3群が色の濃い野菜、4群がその他の野菜、果物、5群がこく類、いも類、砂糖、菓子類、6群が油類です。

家庭科の教科書以外にもう一つ載っているところがあり、毎月見ていると思います。

それは、献立表です！そして見てわかるように給食はいろいろな食材が使われていて、バランスが良いと言えます。みなさんの身近にバランスのとれた献立があります。また、この右側に1食のエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分の記載があります。これは、3年生を基準とした数値になります。高学年はこの量に1.2倍したものが摂取カロリーとなります。

日	献立名	主にするもの(肉)	主にするもの(魚)	主にするもの(豆)	調味料	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
①	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげ ふたにく	みそ	たまねぎ しょうが	さとう かつおだし	589	28.7	28.2	1.9
②	いそべあえ ごはん ぎゅうにゅう	のり	ほうれんそう ふなしめじ	さとう かつおだし	しょうゆ みりん さけ かつおだし	584	28.2	28.8	2.5
③	ごまきじり わいとみかん ごはん ぎゅうにゅう	とりにく あふらあげ	にんじん はねぎ	ごぼう えのきたけ	しょうゆ みりん さけ かつおだし	584	28.2	28.8	2.5
④	ごまきじり ごまきじり	とりにく かまぼこ	にんじん さやいんげん ごぼう えのきたけ	さとう かつおだし	しょうゆ みりん さけ かつおだし	584	28.2	28.8	2.5

健康でいるためには、おうちの方任せはよくありません。子どもたちは自分の健康のためですから、バランスの良い食事を自分で選ぶことができますと良いですね！そのためには、おうちの方も理解していると一緒に準備ができますと思います。

まず、ミニやごちゃんを意識します。

そして、レベル1。3色食品群で考えよう！

3色食品群で考えることがもうできる人は、

レベル2。五大栄養素がそろっているか考えよう！それができる人は、あと一息！レベル

3。6つの基礎食品がそろっているか考えよう！そして、1群ばかりになっていないか、

3・4群の野菜は他に比べてたくさん入っているか考えよう！

それでは、今度は具体的にどれくらいなのか、実際の量のある日の給食を見ながら考えていきましょう。

バランスの良い食事を選ぶことに挑戦しよう！

まずは…

レベル1

3色食品群

レベル2

五大栄養素

レベル3

6つの基礎食品+食材数



自分に必要なエネルギー量はどれくらい？

基礎代謝量 (kcal/日) 体が使うエネルギーのこと

= 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日) × 基礎体重 (kg)

基礎代謝基準値 (10~11歳)

男: 37.4 女: 34.8

東部小6年生 平均体重

男: 38.76kg 女: 39.78kg

男 37.4 × 38.76 = 1449kcal
女 34.8 × 39.78 = 1384kcal

男女平均
1416kcal

自分に必要なエネルギー量を知っていますか？自分に必要なエネルギー量を知るためにまず「基礎代謝量」を知る必要があります。基礎代謝量とは、健康な人が生命を維持していく上で必要とする最低減のエネルギー消費量のことです。簡単に言うと、転がって何もしていなくても体が使うエネルギー量のことです。

基礎代謝量は、基礎代謝基準値×体重で出すことができます。事前に養護教諭の三井先生から東部小の子どもたちの4月の身体測定の平均値を教えてくださいましたので、それで計算してみましょう。

基礎代謝基準値はすでに決められています。体重は、6年生の数値を入れてみましょう。男女で数値が違うので、それぞれ計算します。男の子は1451 kcal、女の子は1385 kcalなので、平均で1418kcalですね。
これが6年生の子どもたちが何もしていなくても、体が使うエネルギー量になります。

	4月平均体重	基礎代謝量計算式	学年別男女平均値
1年男子	22.23	$44.3 \times 22.23 = 984$	945kcal
1年女子	21.66	$41.9 \times 21.66 = 907$	
2年男子	23.94	$44.3 \times 23.94 = 1060$	1034kcal
2年女子	24.06	$41.9 \times 24.06 = 1008$	
3年男子	26.90	$40.8 \times 26.90 = 1097$	1089kcal
3年女子	28.27	$38.3 \times 28.27 = 1082$	
4年男子	30.19	$40.8 \times 30.19 = 1231$	1208kcal
4年女子	30.94	$38.3 \times 30.94 = 1185$	
5年男子	36.33	$37.4 \times 36.33 = 1358$	1284kcal
5年女子	34.79	$34.8 \times 34.79 = 1210$	
6年男子	38.76	$37.4 \times 38.76 = 1449$	1416kcal
6年女子	39.78	$34.8 \times 39.78 = 1384$	

各学年男女ごと計算して、各学年別男女平均を出しました。

自分に必要なエネルギー量はどれくらい？

推定エネルギー必要量 (kcal/日)

= 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動レベル

1416 kcal

レベルⅡ (ふつう)
1.65

$1416 \times 1.65 = 2336 \text{ kcal}$

1日3回食事をするので

$2336 \div 3 = 778 \text{ kcal}$

1・2年生 1.55
3・4年生 1.60

次に推定エネルギー必要量を計算します。推定エネルギー必要量とは、みなさんが普通に生活する上で必要なエネルギー量のことです。先ほどの基礎代謝量に身体活動レベルというものをかけます。成長期の子どもたちは、1.65 ですが、もっと運動をするような場合には値は上がります。そして、最初に話しましたが、1日3回の食事をするので、1/3のエネルギーにします。

ということで、6年生の子どもたちに必要なエネルギー量は778kcal となります。残りは、朝と夜ごはんですることになりますが、朝にそんなにたくさん食べないと思いますので、残りを夜ご飯で食べる必要があります。



この給食は、6月24日に東部小の子どもたちが食べた給食です。6年生のエネルギー量に合わせて配膳してみました。この量で732kcalです。献立は、ごはん、牛乳、しらすシューマイ、茎わかめの中華和え、麻婆豆腐、冷凍みかんです。グラムは次の通りです。そしてそれぞれのカロリーは次の通りです。中華料理なので、塩分は2.6gと少し高めです。五大栄養素のたんぱく質食品は123g 無機質食品は211g (牛乳含みます)。野菜の総重量は166gでした。



おかずはみんなだいたい同じ量なので、残りのエネルギー量のごはんで調整します。この写真が209gで6年生の子どもたちが食べる量です。

磐田市では、成長に合わせるために、4月～9月は写真の209g、10月～3月は220g

としています。普段この量のごはんをよそっているでしょうか？おうちではどうですか？

食品群に分けると・・・

2021.6.24 給食の材料

1群	2群	3群	4群	5群	6群
豆腐 豚肉 みそ しらすシューマイ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ 根深ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり みかん	ごはん かたくり さとう	ごま油

野菜だけでも
11種類

また、この日の給食の材料を食品群にわけるとこうなります。見てわかることはありますか？給食は、野菜をたくさんとれるように考えて作っているの、野菜だけでも11種類使っています。

この日の献立は、「ごはん、牛乳、ししゃもフライ、肉じゃが、ゆばのすまし汁、ミニトマト」でした。

この日のカロリーは686kcal、五大栄養素のたんぱく質食品は50g、無機質食品は、231g。野菜の総重量は123g。

他の日でもメインのお魚やお肉は40～50gくらいで、それにプラスして副菜や汁物にもウインナー、ベーコン、豆腐、卵などのたんぱく質の食材を入れています。



野菜は大人で一日350g取ると良いと言われています。子どもたちだと290gくらい必要です。給食で123g取ったとすると、残りは167g。これを朝食と夕飯でとる必要があります。ここに今日は野菜を290g用意してきました。生野菜だとこれくらいの量が必要になりますが、ゆでたり炒めたりすることで量を減らすことができるので、食べやすくなりますよ。また、この日の塩分が1.5g。1食2g以下を目標としています。和食の献立の時は塩分が少な

く、洋食の献立の時は塩分が2gを上回ってしまいます。減塩の料理を作ることも生活習慣病を防ぐために必要です。

私は栄養教諭として栄養バランスを考えた給食献立を考えていますが、一番大切なのは、それを食べるかどうかです。いくら私が栄養バランスを考えても食べる子どもたちが残したりするとバランスが崩れてしまいます。苦手なものがあるということは悪いことではないですが、1口は頑張って食べるようにしてほしいです。

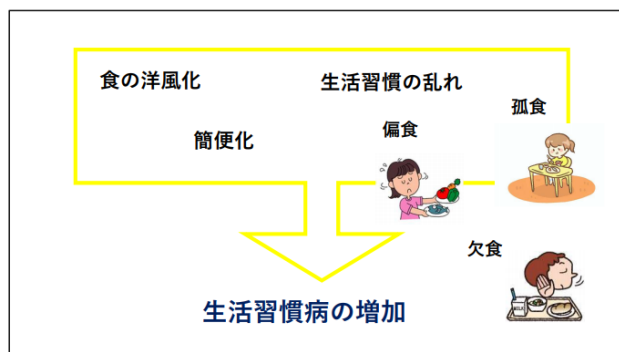
3回の食事のうち、1回は給食、2回は家ということで、、今日の朝ごはんを思い出して書いてみましょう。(ワークシートB) 5分朝ごはんを書いて、それを3色に分けてみましょう。それができたら、足りない食材を考えて、一番下に書きましょう。



ワークシートの記入はできましたか？このグラフは、東部小で行った朝食しらべで子どもたちに聞いたその日の朝食をミニやごに分けたものです。ヨーグルト等は、その他に分類してあります。グラフを見てわかるようにごはん等の主食はほとんどの子どもたちが食べてきていることがわかります。ミニやごの「ニ」は、約半分くらいの子どもたちが食べてきています。やはり野菜を朝準備するのが難しいのでミニやごの「や」は人数が少ない

いですね。

ここでのアドバイスとして、朝作る必要は必ずしもありません。夕飯の残りを使っていいと思います。私自身みそ汁などは夕飯の残りを使っています。また、野菜を生で食べようとすると大変なので、みそ汁などの汁物に野菜はたくさん入れています。そして、主食にパンを選ぶご家庭も多いと思いますが、メロンパンやクリームパン、ドーナツなどは、「菓子パン」であることを覚えておいていただきたいと思います。



給食のように多様な食品を摂ることは、栄養素をバランスよく摂取するために重要です。近年、私たちの食環境は豊かな食物、多彩な加工食品に囲まれ、感覚的には豊かさと満足感を与えてくれます。しかし、行き過ぎた食の洋風化傾向、簡便化傾向、生活習慣病の乱れによる欠食、孤食、偏食、栄養素摂取の偏りなどによる生活習慣病の増加現象は現代の食生活の問題といえます。

まずは、毎日の食事をバランスのよいものにして、生涯元気に暮らせるよう、気持ちから変えていってほしいです。

毎日の食事を
バランスの良いものにして
生涯元気に暮らせるように
自分の気持ちから変えていこう！





他に子どもたちに関心を持ってもらいたい、健康に過ごすためのポイントを3つ紹介します。まずは、「早寝早起き朝ごはん」です。前日の夕飯の後、朝起きるまで、9時間ほど時間が経っているので、朝起きた時、体のエネルギー、車でいうガソリンは空っぽです。私たちの脳のエネルギーになれるものは「ブドウ糖」しかありません。朝ごはんを食べないと体がずっと眠ったままになってしまいます。起きてすぐごはんを食べることはなかなかできないので、いつもよりも少し早めに起きて、食べる準備をすることが大切です。

次に「よくかんで食べる」です。4年生の給食指導で「ひみこの歯がいーぜ」を合言葉にして話をしています。噛むことで、唾液をだし、食べ物を細かくすることで胃での消化を助けたり、歯の成長のためにあごを鍛えたり、噛む大切さを伝えています。

そして、食べたら外で元気よく遊ぶことです。皆さんの骨や歯はカルシウムでできています。しかし、カルシウムだけでは不十分で、一緒にビタミンDを摂ることでカルシウムの吸収率を上げることができます。そのビタミンDは太陽を浴びることで体内で作られます。

☆今日のまとめ☆

生涯健康で過ごすために、自分は食生活で
どんなことに気を付けたらいいのかな？



ぜひ、ご家庭で話題にしてみてください



ご清聴ありがとうございました

