

# あきた！ふるさと食の日だより

## 7月号



有田中部小学校

文責 栄養教諭 古川

\*おうちの人といっしょによみましょう

### 第4回「あきた！ふるさと食の日」(7月15日)のメニュー紹介

「あきた！ふるさと食の日」とは、地元の生産者の方々をはじめ、多くの地域の方々の支援を得ながら、たくさんの地場産物(佐賀県産・有田産)や旬(しゅん)の食材を使った給食です。

#### 南瓜とテンペの まぜごはん



##### ～かぼちゃ豆知識～

原産地は、アメリカ。  
日本には、室町時代にカンボジアから鹿児島に伝わり、カンボジアがなまって「かぼちゃ」になりました！



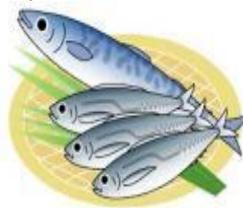
あじのかばやき  
きゅうりとトマトのさっぱりサラダ

かぼちゃと  
テンペのまぜごはん

なつやすいの  
みそしる

#### あじのかばやき

初夏から夏が旬の魚である“あじ”は、味がいい魚ということから、このような名前がついたそうです。しっぽの所から頭にかけて「ぜいご」とよばれる固いうろこがついています。「あじ」には、私たちの体を作る「たんぱく質」や、動脈硬化などの生活習慣病を予防する、EPAやタウリンなども多く含まれています。



#### テンペとは・・・

煮大豆にハイビスカスの葉の表面についた「テンペ菌」をふりかけて発酵させ、インドネシアの気候風土の中でうまれた発酵食品です。納豆のように味にくせがなく、カルシウムや鉄分を多く含みます。テンペは、佐賀県白石町じまんの特産物として作られています。

#### きゅうりとトマトの さっぱりサラダ



「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養たっぷりの野菜です。生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。

#### 夏野菜のみそ汁

夏の太陽の光をたくさんあびて、栄養をたっぷり蓄えた夏野菜を使ったみそ汁です。夏野菜には、カロテンやビタミンCなどをたくさん含む野菜が多く、夏バテなどを予防します。

みなさんは、今がしゅんの夏野菜をどれくらい知っていますか？



# たのしく げんきな なつやすみ

いよいよ、長い夏休みがはじまります。休み中はおそくにおきて1日2食・・・という日があつたり、おやつをたべすぎて、ごはんが食べられなかったりという悪循環がおきるおおが多くなります。学校は休みになつても、みなさんの成長には休みはありません。食生活には十分な心配りをしましょう。

夏やすみは、ほくたち「げんきレンジャー」が、みんなをおうえんするよ！



## ねるんジャー 参上!

「わ〜い！学校ないから夜ふかししちゃお・・・」だめだめ、夜はきちんと休まないと、体に疲れがどんどんたまっちゃうよ。ぐっすりねむって明日のパワーをためておこう。毎日、早起きを心がけると、夜も早くねむくなって、ぐっすりねむることができるよ。

得意ワザは、「早ね・早起き！」すやすやまぐらのぐっすりおやすみのワザなのだ。



## たべるんジャー 参上!



得意ワザは、「野菜たっぷり！」朝から元気なワザなのだ！

朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできるよ！そして、昼ごはんと夕ごはんを合わせた1日3回のご飯をいつもだいたい同じ時間にきちんと食べることも大切だよ。そうそう、夏の野菜は、体への水分補給にピッタリなんだ。

## うごくんジャー 参上!

体を動かすと気持ちがいいね。それにおなかが減ってたくさん食べられるよ。夏の運動は朝の涼しい時間がおすすだね。外に出るときは水筒と帽子をかぶるのも忘れないでね。

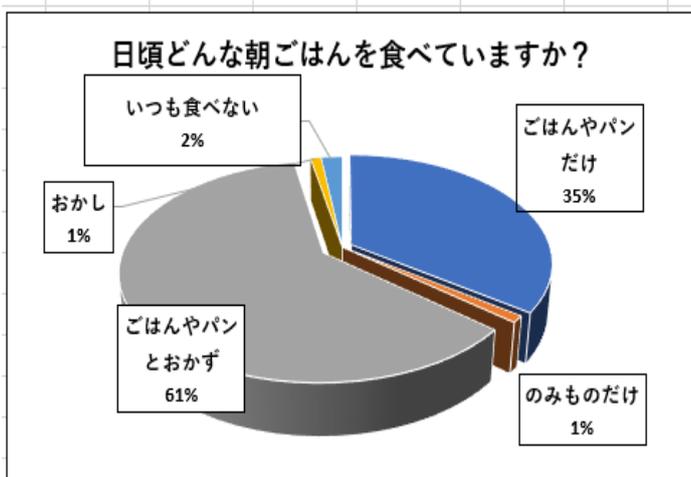
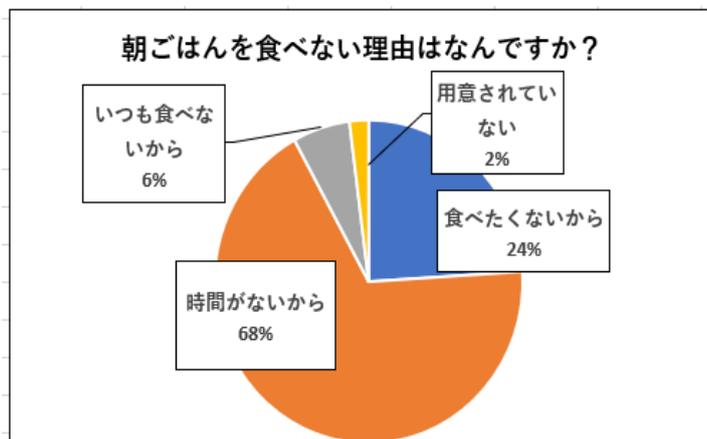
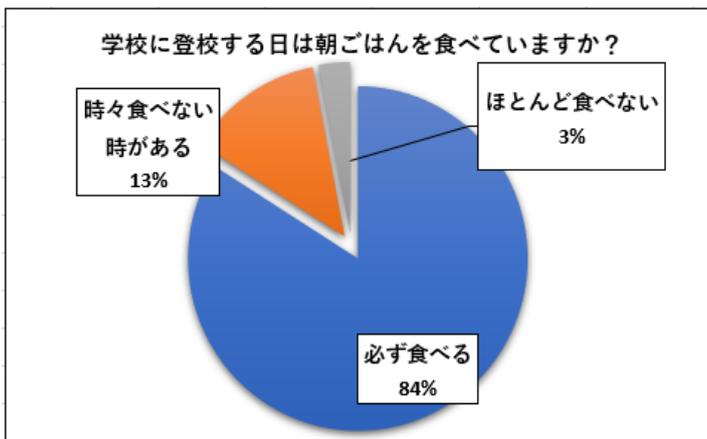
得意ワザは、「スイスイ、1, 2!!」からだを動かす元気のワザなのだ。



# 有田中部小学校の子ども達は、朝ごはんをしっかりと食べているの？

有田中部小学校の子ども達の朝食調査結果をご報告します。朝食を必ず食べて登校する児童の割合は、**84%**です。朝ごはんをしっかりと食べることで、体力・学力そして気力の向上につながります。必ず、朝食を食べて元気に登校させていただきますよう、よろしく願いいたします。

学校では、6月の食育月間中に、児童達が「朝ごはん日記」(5, 6年対象)をつけたり、1年生の学級活動で「朝ごはん」の食育の授業を実施したりするなど、朝ごはんを食べる習慣づくりの指導を行いました。



朝ごはんをしっかりと食べることでエネルギーや栄養素が燃焼され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。朝ごはんをしっかりと食べてこない児童の多くは、朝の体温が35度台です。体温が低すぎると、集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするばかりでなく、免疫力も低下し感染症にもかかりやすくなります。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。子どもの頃から、1日1回、朝食後に排便をする習慣をつけておくことは、将来の生活習慣病の予防にもつながります。

元気にすごすために、家族全員で「早寝・早起き・しっかりと朝ごはん」を取り組んでみましょう！

## 朝ごはんをしっかりと食べると・・・



# 「朝ごはんは元気もりもり！」

1年生で「朝ごはん元気もりもり」の食育の授業を担当と栄養教諭のT・Tで行いました。

子どもたちは、幼稚園や保育園で「はやね・はやおき・あさごはん」という言葉を、よく耳にしていたようですが、今回の食育の授業で、朝ごはんの大切さについて改めて学び、明日から、**朝ごはんをしっかりと食べるために、「夜は9時までにおる」「夜は寝る前にたべない」「早起きをする」**といった目標をしっかりとつことができたようでした。

きっと、授業後のその日の夕食の話題にのぼったところも多かったのではないのでしょうか？

学校のある日はもちろん、休日もしっかりと「朝ごはんを食べる」ことを習慣化させることが、心も体も元気いっばいに子どもたちがすごすための第1歩です。そして、主食（ごはんやパン）だけでなく、もう1品おかずのついた朝食を食べさせ、体内時計をオンにし、元気に学校に送りだしてください。



朝ごはんたべてきましたか？

はい！たべてきました。

「朝食で気をつけていること」を1年生の保護者の方にお尋ねしました。

★ 時間がない朝、お子さんに朝食を食べさせるコツなどを教えていただきましたので、紹介します。

朝は、しっかり食べてほしいので、本人が好きなものや食べたいものを取り入れています。

何を食べたいか聞き、必ずフルーツ、ヨーグルトやチーズなどの乳製品をとらせています。

具たくさんのみそ汁にしています。時間がないときは、おにぎりにして早く食べられるようにしています。

仕切りのあるワンプレートにもりつけて、食欲がわくように、見た目も重視しています。

主にパン食ですが、できるかぎり菓子パンはさけ、食パン中心としています。水曜日の給食はパンが多いので、食べやすいおにぎりや卵かけごはんなど、お米の朝ごはんにしています。

1週間のうち、パンの日、ごはんの日を半分ずつにしています。パンは食パン1枚程度、ごはんなら、おにぎり100g。他に、飲むヨーグルトや卵焼き、ウインナーなどのおかずをつけています。

ごはん+みそ汁のセット。みそ汁には、たんぱく質のものを1種と、野菜を2種類いれています。パンの時は、野菜スープをつけています。

食が細く、朝起きてすぐ食べられず、登校距離も長いので、少しでも食べられるように、好きなパンやのみものにしています。

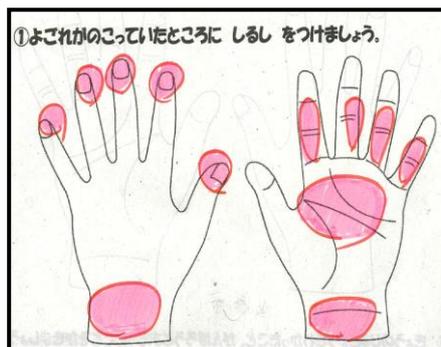
炭水化物だけでなく、たんぱく質と果物を必ず食べさせて、また、腸内環境をよくし免疫力アップのためヨーグルトも毎日食べています。

# 「手あらいめいじんになろう!」 ~2年生~

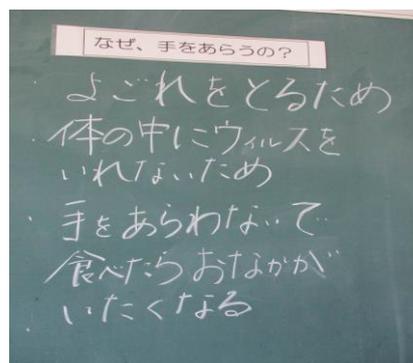
新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスなどの感染症予防対策の基本の一つに「手洗い」が効果的だとされています。そこで、2年生が上手な手洗いについて学習しました。外から帰った時や食事の前、トイレの後などには、せっけんを使って手をきちんと洗うこと。手洗い実験を通して、指先、親指、指の間、手首が特に洗い残しが多い部分だったことに気づき、しっかり洗うことの必要性を学びました。



手洗いチェッカーを使って、洗い残しを確認しました!



洗い残しは、指先、親指、指の間、手首に多くみられました。



手を洗う必要性について、子どもたちが発表しました。

~ 児童の感想より ~

ちゃんと手あらいをしないとバイキンがおなかの中に入るんだなと思いました。青いライトに手をてらして、白くひかかったところが、よごれがとれていないところだとわかりました。せっけんをつけて、手をあらって、コロナかんせんよぼうをしようと思いました。

手にバイキンがいっぱいのこったまま、ごはんやおかしを食べたらおなかがいたくなるから、せっけんをつかって、ピッカピカに手をあらって、バイキンゼロにしたいです。

きれいにあらっているとおもっていたけど、よごれがたくさんついていました。もっと、ていねいにあらったら、すごくきれいになるんだな~と思いました。また、やってみたいです。

きゅう  
給

しょく  
食

しつ  
室

か

ら

1学期の給食も7月19日(火)で終了します。初めての給食にとまどっていた1年生も給食当番や配膳ができるようになりました。また、ほとんどのクラスで残食なしで返却されることも多くなりました。夏休み明け、日焼けしてたくましくなった子どもたちと再会し、2学期も元気に給食をスタートしたいと思います。

1学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。7月8日(金)に給食着を持ち帰りますので、ほつれや、ゴムのゆるみなどございましたら、補修へのご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

