



給食だより 12月号

東京農業大学稲花小学校
発行日 2019年11月22日
発行人 校長 夏秋啓子
栄養教諭 梅本葉月

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが厳しく空気が乾燥しているこの時季は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎にかかりやすい時期です。病気にからず健康的に過ごすために大切なことは睡眠・栄養・休養です。元気に冬を過ごすため、食事の面では、以下のことに気をつけましょう。

★冬を元気に過ごそう★

★早寝・早起き・朝ご飯を心がけよう★

しっかりと休養を取るために早寝を、1日を元気に過ごすために、早起きをし、朝ご飯をしっかりと食べましょう。



★バランスよく食べよう★

風邪予防には、色々な食べものから、バランスよく栄養を取ることが大切です。特に3度の食事で欠かさず摂りたい栄養素は、以下の2つです。



ビタミンA：皮膚や粘膜をつくるはたらきをし、ウイルスを体の中に入れてにくくします。(にんじん・小松菜など緑黄色野菜に多い。)

ビタミンC：抗酸化作用があり、体に入ったウイルスを追い出すはたらきをします。(キャベツなどの淡色野菜、果物に多い) 好き嫌いせず、1日3食しっかりと食べましょう。



★手洗いを忘れずに★

外から帰ってきたら手洗い、うがいをして、食事の前にも、手洗いを必ずしましょう。パンや果物など、食べ物を直接手づかみで食べるときに、細菌やウイルスも一緒に食べてしまわないように、手を洗う習慣を身に付けまし



★育ち盛りに必要な栄養素は？★

「育ち盛りは、タンパク質の多い食事が大切だから、肉をたくさん食べさせたほうがよい」という話をよく耳にします。では、どのくらいのタンパク質が必要なのでしょう？

1日に必要なタンパク質の量は、体重1kgあたり約1g、筋肉代謝の激しいプロのアスリートでも約2gです。例えば体重30kgの人は、30~60gが目安となります。小学校1年生の給食は17~27gを目安に献立を作成しているため、給食を完食すると、1日に必要なたんぱく質の約50%を摂っている計算になります。

ご家庭では、魚や肉、大豆製品などタンパク質が多い食品を、給食で提供される量と同じくらいの量を朝ご飯と夕ご飯で食べると、不足する心配はありません。1年生は、魚や肉、大豆製品を1回の給食で30~50g程度使用しています。子どもの手の甲のサイズが、魚や肉の切り身だと、ちょうど30~50gです。

また、子どもの日常の食事状況を調査した「日本の小中学生の食事状況等調査」※1によれば、食事摂取基準※2に適合していない日本の小中学生の割合は0%で、たんぱく質を適切に摂取していることがわかります(図1・2)。

一方、不足が心配な栄養素があります。それは、カルシウムです。同調査によると食事摂取基準に適合していない(カルシウムの場合は不足している)小学3年生の割合が、男児が2割弱(図1)、女児が9割(図2)を超えています。

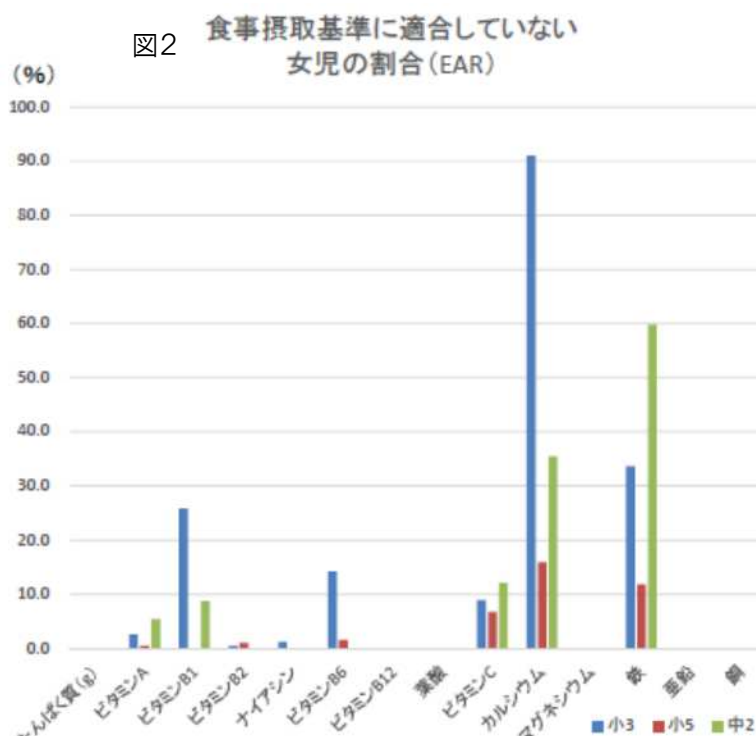
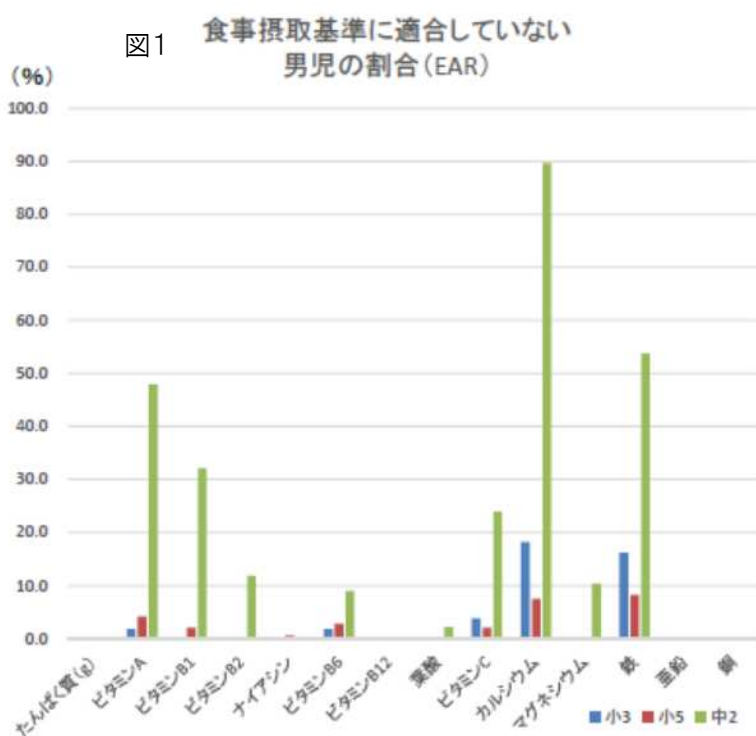
筋肉や骨は、タンパク質以外にもカルシウムを含む様々な栄養素によって構成されています。せっかく、たんぱく質の摂取量が、十分に満たされていても、カルシウムが不足している場合は、筋肉や骨を生成することができません。

本校の給食の様子を見ると、牛乳の飲み残しが重量換算で概ね20～30%で、多い日だと40%を超える日もあります。これでは、カルシウムを含めたミネラル類の摂取が十分とは言えません。この点はとても心配です。

カルシウムを含むミネラル類を摂取する方法は、牛乳や乳製品に限らず、豆乳やアーモンドミルク、小魚などからも可能です。給食では、様々な食材を使って献立を構成していますが、コストの観点からも、飲み物として、牛乳や乳酸菌飲料を提供することで、全体のカルシウムを含めた多くの栄養素の摂取量を確保しているのが現状です。

もちろん給食時に1年生全員が飲み残しているわけではないのですが、下膳の際に牛乳箱を見ると、100～150ml程度飲み残された牛乳びんが、半数近く見られます。これは少ないとは言えない状況です。

気温が低くなり、冷たい牛乳を飲みづらいということもあるかもしれません。また、胃の容量が小さい1年生にとって、200mlの牛乳は多いということもあると思います。ご家庭でも、「栄養を摂ることの大切さ」について、不足しがちな栄養素を意識して、積極的に補っていただけるように、ご協力をお願いいたします。



※1 「日本の小中学生の食事状況調査」：厚生労働科学研究・研究班（平成27年度）

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/05-1.pdf>

※2 「日本人の食事摂取基準」2015年版

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokujii_kijyun.html

◇ 給食の様子から ◇

先日、国際農業開発学科 熱帯生物生産分野の志和池弘信教授から、かんきつ類についてミニ講義がありました。その中で、温州みかんの皮をむかずに、中の小房の数を当てる手品についてお話がありました。それは、みかんのヘタの裏にある小さな白い筋の数と小房の数が一致するというもの。ちょうど、その日の給食は、菊花みかん（みかんを横半分にカットして切り口を菊の花に見立てたみかん）

だったので、さっそく子どもたちは、ヘタと小房の数を数えていました。

ヘタがとても小さいので数えるのが大変そうでしたが、目を見開いて、根気よく一生懸命に数えていました。

