



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2023年11月24日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

立冬を過ぎ、急に寒くなり、校門のもみじが一気に色づき始めました。休み時間は、半袖で校庭を駆け回って過ごす子どもも多く、外は寒いですが、太陽の光を浴びて、元気いっばいの声が響き渡ります。

■朝ごはん、「時間がないからとりあえず甘いものを食べる」はNG

急に朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。朝、寒くて布団から出るのがつらい人も多いのではないのでしょうか？

朝ご飯を食べることが大切なことはよく知られていますが、寝坊してゆっくり食べられない時、みなさんはどうしていますか？

「時間がないので、市販のジュースをとりあえず飲んで家を出る」ということはないのでしょうか？これは、意外と知られていませんが、子どもにも大人にもとても危ない食事の摂り方です。



市販の野菜ジュースや果物のジュースは、糖分が多く含まれ食物繊維が少ないため、空腹時に飲むと、血糖値が急激に上昇します。血糖値を上げるホルモンの中には、「アドレナリン」といって、興奮して攻撃的になるホルモンも含まれています。数々の調査で、すぐにカッとなって「キレやすくなる」という人の食行動に、お腹が空くと炭酸飲料や甘いお菓子を口にしているという特徴があるそうです。

また、朝の空腹時に甘いものだけ食べて急激に血糖値が上がると、健康な人は、血糖値を下げようとするホルモンが働き、今度は、血糖値が下がりすぎてしまい、眠くなったり気持ち悪くなったりします。よく「朝ご飯を食べなかった分、昼食を食べすぎて、午後眠い」という人がいますが、原因には、睡眠不足もありますが、血糖値の急激な乱高下によるものもあります。

さらに、血糖値の乱高下は糖尿病の罹患リスクを上げると言われています。

もちろん、バランスの良い食事に加えて、最後にデザートとして甘いジュースを適量飲むことは、問題ではありません。あくまでも、「空腹時に、甘い物だけ食べて家を出る」ということがよくないのです。

朝ご飯は、一汁三菜、タンパク質や野菜をたっぷり、時間をかけてゆっくり食べることが望ましいですが、どうしても時間がない場合は、砂糖が入っていない「牛乳」や「豆乳」がおすすめです。牛乳や豆乳はタンパク質やミネラルを含むので、血糖値の上昇は、甘いジュースより緩やかです。



そして、朝ご飯を牛乳だけですませてしまった後、昼食（給食）を食べる時は、血糖値を急激に上げないために、「ゆっくり時間をかけてしっかり噛んで食べる」ことが大切です。

いよいよ年の瀬、忙しい日々ですが、お子様や保護者様ご自身の大切な体を労わるために、「バランスの良い朝ご飯をゆっくり食べる」ことを心がけたいものです。

※参考 農林水産省HP 「みんなの食育」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html/

■「フードロスをなくそう！」4年生の取り組み

4年生の稲花タイムでは社会科で学習したことをもとに、3R（Reduce, Reuse, Recycle）について調べ、自分たちが取り組めることを考え、実践しています。

給食で出てしまうフードロスを減らそうとしているグループは、休み時間に栄養教諭に給食の残菜量を尋ね、その内容をパワーポイントで給食の時間に全校にお知らせしました。

「月曜の残菜は、全校合計で23.06kgでした。フレンチトーストは90枚、大根ポトフが4.2kg、スイートポテトサラダが2.16kg、ラ・フランスが41切れ、牛乳が53本」と聞いて、各教室から「え〜〜〜！！！！そんなに残ったの？？？」の驚きの声が響き渡りました。また、低学年の学級は、4年生がパワーポイントを作ったと知ると、「すごい！！！」の賞賛の声。

1人が残す量は少しでも、配り残しや400人の食べ残しが集まると意外なほど量が多いということが、4年生がつくったパワーポイントのおかげで、よく理解できたようです。

この取り組みは、週に1回、1か月間続きます。どのような変化があるか楽しみです。

■11月8日いい歯の日

6月4日を「むし歯」と読ませた語呂合せで、「歯と口の健康週間」に合わせて、「ひみこの歯がよいぜ」※¹を給食のパワーポイントで紹介しましたが、11月8日は「いい歯の日」に合わせて、改めて、噛むことの大切さについて確認しました。さらに、2年生は、道徳

「かむかむメニュー」で節度や摂生について学ぶにあたり、稲花タイムで栄養教諭と噛むことの大切さを学習しました。

「大人 10 人のうち 8 人が子供の時にもっと歯を大切にすればよかったと後悔している」※²という調査結果があります。小学生は、乳歯から永久歯に生え変わる時期です。一生付き合う歯を大切にできるよう、様々な方法ではたらきかけています。

※1 噛むことの効用：ひみこの歯がiiiぜ

一般社団法人 日本口腔保健協会 <https://jfohp.or.jp/>

※2 日本歯科医師会 HP より

<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/iiha.html/>

