

もぐもぐ通信



食育だよりNo.10
令和6年2月
板城小学校

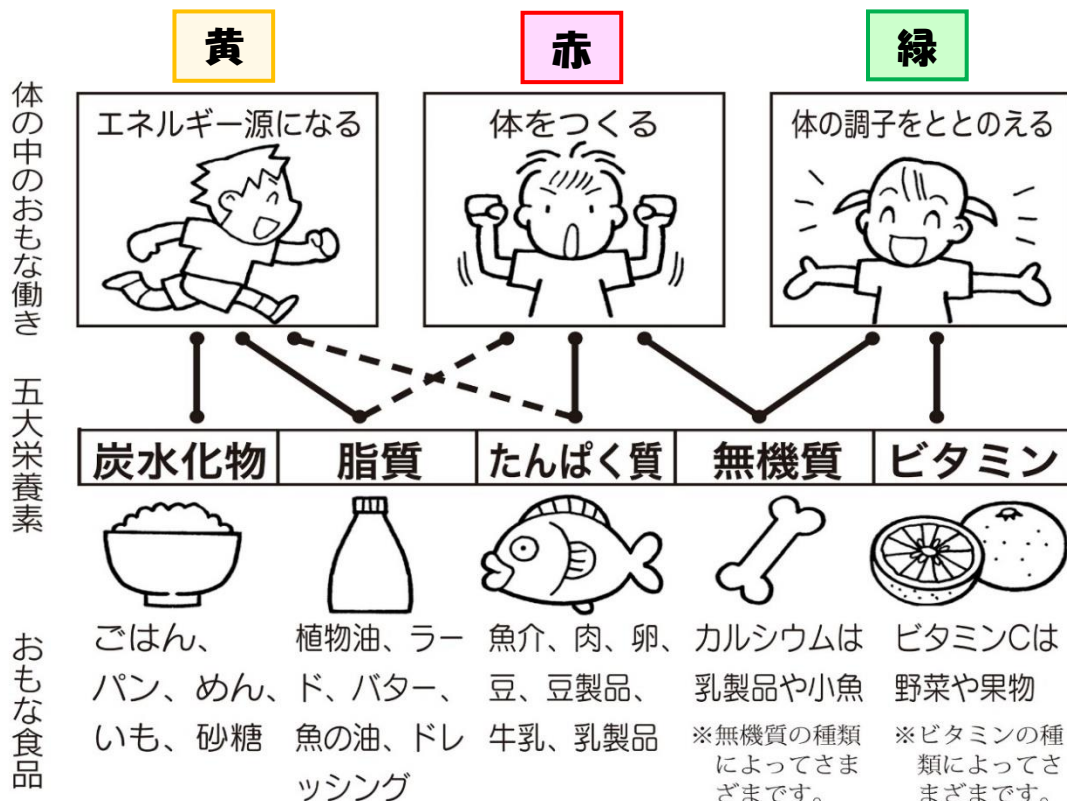
昼の時間もだいぶ長くなり、少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。店頭にも春の食材が少しずつ並び始めています。食卓にも旬の食材を取り入れ、春の季節への移ろいを感じていきたいものですね。

～ 栄養素の働きを知ろう ～

食べ物はおもな働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。一方、食べ物に含まれている栄養素を大きく5つに分けたものを「**5大栄養素**」といい、「**炭水化物**」「**たんぱく質**」「**脂質**」「**無機質**」「**ビタミン**」があります。これらの栄養素は、わたしたちが元気に活動し、成長するために欠かせないものです。

「**炭水化物**」はブドウ糖に分解され、エネルギー源になります。「**たんぱく質**」はアミノ酸に分解され、体をつくるもとになるほか、炭水化物が足りない時にはエネルギー源にもなります。「**脂質**」はエネルギー源になるとともに、体をつくる細胞やホルモンの材料にもなります。「**無機質**」は骨や歯をつくったり、体を円滑に動かしたりするのに必要で、「**ビタミン**」も体を円滑に動かし、体の調子を整えるのに必要です。

3つのグループと5大栄養素はしばしば混同しがちですが、下の図のような関係になっています。



給食は、子どもたちが健康に過ごし、成長していくために、栄養素の摂取基準が細かく決められているよ。栄養バランス満点の給食をしっかりと食べよう！



給食センターのひみつを知ろう！

1年生の学活で、給食センターのひみつについて学習しました。給食がどのように作られているか、栄養教諭から写真や動画で調理の様子を見せてもらい、実際に「スパテラ」という大きなしゃもじを持つ体験もしました。「たくさん作っているんだね」「ぼくたちが登校するより前から作っているよ」「道具もすごく大きいよ」「重くて混ぜるのが大変そう」など、調理員さんがみんなの給食のために、苦労して作ってくださっているのがよく分かったようです。



しっかり
まぜてね！

授業の終わりに、いつも頑張っておられる調理員さんがうれしい気持ちになるようにと、給食でがんばりたいことを発表し、手紙に書きました。

< がんばりたいこと ~調理員さんへのお手紙から~ >

- ・わたしがいまがんばっていることは、にがてなたべものでもじかないにたべることです。
- ・つくってもらっているきゅうしょくをからっぽにするように、これからもしたいです。
- ・たくさんたべてげんきになりたいです。わけは、どんどんたべてせいちょうしたいからです。
- ・わたしは、きれいなたべものがあっても、ぎゅうにゆうやごはんとたべて、ぜんぶたべています。
- ・きゅうしょくセンターの人に 10000 人ぶんのきゅうしょくをあさ早くからつくってもらっているの、のこさずたべます。
- ・ぼくは、きれいなものをたべられるようになったので、おかわりをしたいです。
- ・きのこがにがてだけど、ちょっとたべられるようになりました。
- ・なすやピーマンがきれいだったけど、にゆうがくしてからたべられるようになったからうれしいです。

また、昼休みには、他の学年の児童もスパテラや杓（しゃく）を触れることができるよう、図工室前に調理道具を展示しました。子どもたちは、混ぜるまねやすくうまねをし、「でかい！」「案外重いね」など、体験してみることで調理の大変さを感じることができたようです。

給食センターでは、毎日、たくさんの子どもたちの給食を作って学校に届けています。たくさん食べて元気に成長してってくださいね。

【知っていますか？ 広島県の郷土料理】 ~郷土料理の由来や特徴を紹介します~

雪消し(庄原市)

山芋や大根をすりおろしたものを入れたなべ料理です。春の雪どけの様子に似ていることから、この名前がつけました。



この料理を食べて、雪がとけて、暖かい春が来るのを心待ちにしていたそうだよ。

