



# 食育だより



旭小学校 2013年10月号

あお そら ふう わた あきかぜ いなほ ゆ  
青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、  
そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、  
はくく しよくぶんか たいせつ じせだい にな こ つた おも  
地域に育まれた食文化を大切にして、次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

## せいかつしゅうかんびょう よぼう 生活習慣病を予防しよう！



せいかつしゅうかんびょう ひこころ わる せいかつしゅうかん つかさ お  
生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人  
におお びょうき とされていましたが、さいきん こ 子どもがはっしょう れい ぶん  
に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症する例も増えています。生活習慣病に  
はしんぞうびょう のうそつちゅう こうけつあつしゅう どうようびょう ば ししゅうびょう  
は心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といっ  
た歯の病気も歯みがきをしなかったり、た かた もんだい  
た歯の病気も歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があるなどといった生活習慣がもとで起  
こります。こ ころ き せいかつ たいせつ  
こ 子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

### しよくせいかつ 食生活の チェック！



- あき ひる ゆう しよく た  
朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？
- いろいろ 食品を好き嫌なく毎日食べていますか？
- にく さかな た  
肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- しょうゆ、ソース、塩など調味料を使いすぎていませんか？
- あま と  
甘いものを取りすぎていませんか？
- しよくご は  
食後の歯みがきはしっかりしていますか？

### うんどう 運動の チェック！



- がっこう げんき からだ うご  
学校で元気に体を動かしていますか？
- やす ひ しよくひん す からだ うご  
休みの日もしっかりと体を動かしていますか？
- テレビやゲームの時間は決めていますか？

### きゅうよう 休養の チェック！

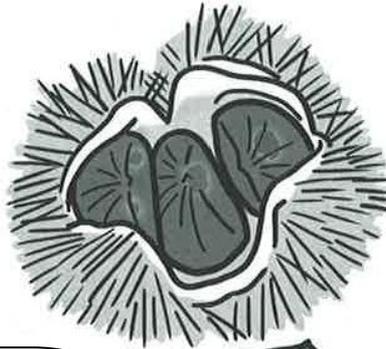


- はやね はやお こころ  
早寝、早起きを心がけていますか？
- すいみんじかん しゅうぶん  
睡眠時間は十分にとれていますか？
- つらいことや嫌なことがあったとき、はなし き  
話を聞いてもらえる人がいますか？

# えんぎ 縁起もよくヘルシーな木の实、くり！

じょうもんじん しゅうしょく  
縄文人の主食だった！？

こめにほんに伝わる前、縄文時代の人たちはくりを栽培して主食としていたことがわかってきました。



いがい おお  
意外に多いビタミンC

くりはビタミンCも豊富です。いもと同じようにでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくい性質があります。

ヘルシーな木の实

くりは木の实にしては脂質が少なく、エネルギーのほとんどがでんぷんによるものです。脳や神経のはたらきを正常に保つビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、そして食物繊維も豊富です。



かちぐりで勝つ！

くりを加工して、皮と渋皮を取り除いた「かちぐり」は、名前が「勝つ」に通じ、縁起のよいものとしてとくに武士の間でめられました。

くりご飯やくりきんとん、甘栗などのイメージが強いくりですが、さつまいものように鶏肉と炒め煮にしたり、豚肉と煮込んでもおいしいですよ。



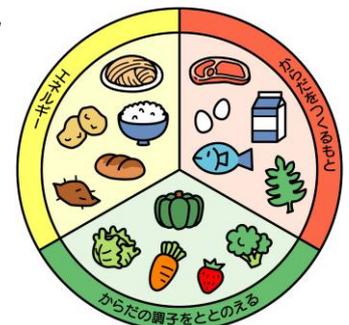
## しょく かん しどう ようす し 食に関する指導の様子をお知らせします！

9月に3年生を対象に、食に関する指導を実施しました。

「食べもののはたらきを知ろう！」をテーマに、食べもののはたらきや、食品のグループ分けなどを勉強しました。また、当日の給食をみんなで3色のグループに分けたり、自分の苦手な食べものはどんなはたらきがあるのかを考えました。

授業後に、児童は「これからは好き嫌いをしないで、3色そろえてバランスよく食べて、健康でいたい。」「今日の給食は残さず食べたい。」と発表していました。

出された食べものをただ食べるだけでなく、食品を自分で考えて選択する力を身につけてほしいと思います。



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。2学期もよろしくお願ひします。