

かすが「食育だより」第6号

■「大人」も「子ども」も！生活習慣病に気をつけて！

「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか？

今から約20年前までは、大人になる病気として成人病と呼ばれていました。ところが、今では大人でなくても、運動不足や食事の偏りで成人病と呼ばれていた高血圧症や糖尿病、脂質異常症（昔は高脂血症と呼ばれていました）になる子どもが見受けられます。そこで、成人病ではなく、「生活習慣病」と名称が変わりました！

生活習慣病を予防する食事の第一歩（高血圧編）

【薄味にして塩分（ナトリウム）の取り過ぎに注意しよう！】

1日のナトリウム（食塩相当量）摂取の目標量（g）

	男性（男の子）	女性（女の子）
6～7歳	5.0未満	5.5未満
8～9歳	5.5未満	6.0未満
10～11歳	6.5未満	7.0未満
12歳以上	8.0未満	7.0未満

日本人の食事摂取基準（2015年版）

インスタントラーメンや、お湯で溶くスープなどの加工食品には、「食塩相当量」が表示されています。食べる際には参考にしましょう。

*高血圧予防のためには

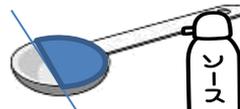
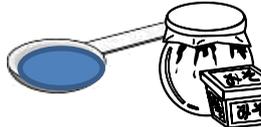
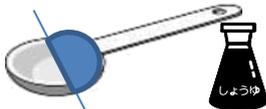
1日6.0g未満

調味料に含まれる食塩1g

しょうゆ 7cc
(大さじ1/2弱)

甘味噌 16g
(大さじ1弱)

ウスターソース 10cc
(大さじ2/3)



市販の食品に含まれる食塩の量

ポテトチップス 60g
(食塩 0.6g)

インスタントラーメン 77g
(食塩 4.8g)

カップスープ（コーン）
(食塩 1.5g)



表記の食塩量は参考値です。
各食品の食品表示で確認しましょう。

塩分は、醤油やみそなどの調味料や食品中にも含まれています！

味付けする時は、薄味を心がけましょう。

知っていますか？郷土料理！

筑紫地区の郷土料理 「かしわごはん（鶏ごはん）」の語源

「かしわ（黄鶏）」とは、もとは国産の褐色の和鶏を指す言葉です。

鶏の羽の色が柏餅を包んでいる葉（柏の葉）が紅葉している時の色に、似ていたことからこう呼ばれるようになりました。現在では国産の鶏に限らず、鶏肉の総称として西日本を中心に使われています。（諸説あり）

【農林水産省 HP 参照】

●郷土料理である鶏ごはんは、鶏の切り身を別に醤油で（お好みで酒やみりんを加えましょう）味付けしておき米がたきあがってきたら混ぜ込んだものです。ごぼうやにんじんなど他の具材を使わないところがポイントです！

春日中ブロック ～食育取り組み紹介リレー～

須玖小学校 ～感謝の招待給食～

須玖小学校では、平成30年1月24日に感謝の招待給食を実施しました。

いつも給食に携わってくださっている給食物資業者の方を招いて、1年生から6年生までの各学年から1名ずつと招待者1名の合計7名で1つのテーブルを囲み、給食を共にしました。

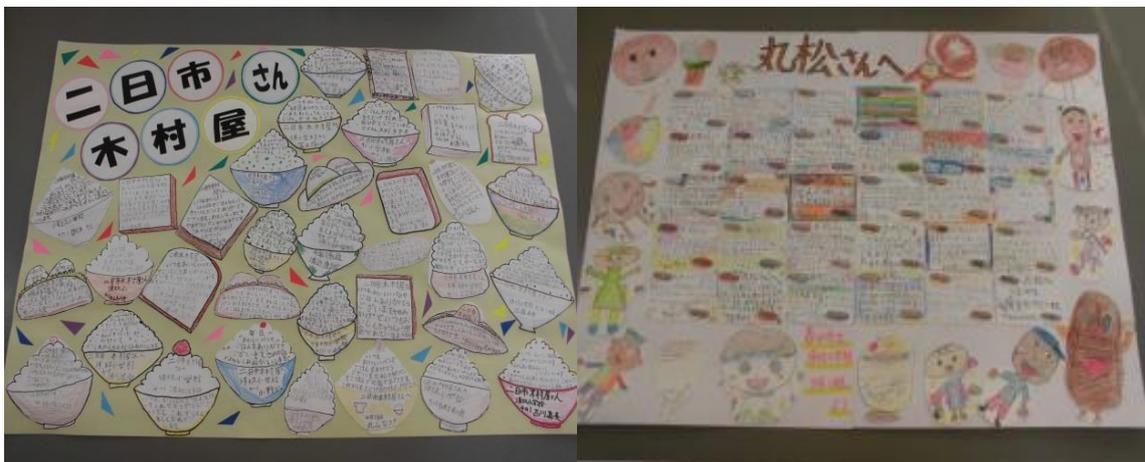
子ども達からは「どんなお仕事をされていますか。」や「お仕事で、どんな苦労がありますか。」などの活発な質問があり、楽しく和やかな時間を過ごすことができました。

食後は、各テーブルの6年生が、業者の方から教えて頂いた給食の食材の話や、仕事の内容を発表することにより、様々な仕事の話聞く事ができました。

毎日食べている給食は、たくさんの方が携わってくださっていることや、安全に美味しく食べて欲しいという温かい思いを持って作られていることを知り、「残さずおいしく食べたい」という感謝の気持ちをより強く持つ機会になりました。



後日、各クラスで作成した、感謝の気持ちを込めた寄せ書きを、給食納入業者の方へ贈りました。



春日小学校

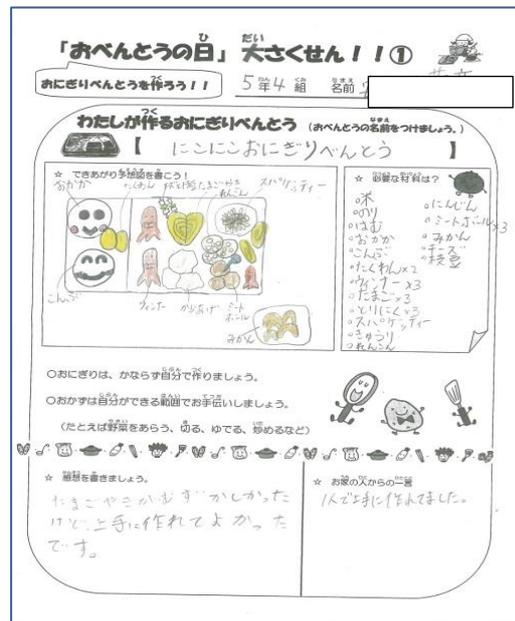
～親子お弁当の日～

春日小学校では、1年生から6年生までの全員が「親子お弁当の日」に取り組みました。この活動を通して、食に関する興味・関心を高め、食事を作ってくださる方への感謝の心を育てること、また、家族間のコミュニケーションを高めることをねらいとしています。

第1回目の「親子お弁当の日」は、全員がおにぎり作りに挑戦し、おかずは自分でできる範囲で作るという「おにぎり弁当の日」（平成29年10月5日実施）としました。全員がおにぎりを作ることができるように、事前に給食の時間にご飯とのりを使っておにぎり作りを行うことにしました。子どもたちはその経験を生かし、おにぎり弁当の日に意欲的に取り組むことができました。

第2回目の「親子お弁当の日」（平成30年1月31日実施）については、子どもたちが自分の力に合ったコースを選び、弁当作りに取り組みました。

- A：おうちの人に作ってもらったものを詰める 「なかよしコース」
- B：1品自分で作る 「チャレンジコース」
- C：2品以上自分で作る 「レベルアップコース」
- D：全部自分で作る 「達人コース」



子どもたちはこんなお弁当を作りたいと、自分の希望をたくさん盛り込んだ計画を立てました。その計画書を家庭へ持ち帰り、家族と相談をしながら計画を見直したり、買い物をしたりしました。

「親子お弁当の日」当日の子どもたちは、食事の時間になると笑顔いっぱいでお弁当箱のフタを開けました。自分で作ってきたお弁当は、「いただきます」をすると、あっという間に食べ終わりました。

春日中学校 ～「食育講演会」と「お弁当の日」～

春日中学校では、生徒が小学校で「お弁当の日」を実施していたことを踏まえ、食育推進や小中連携を図るために、全学年を通して（6月・12月・2月）の3回にわたって「お弁当の日」を実施しました。また、12月のお弁当の日は、寒走会（マラソン大会）時に行いました。この日はPTAの保護者の方からは、あつあつの豚汁を振る舞っていただき、子どもたちの冷え切った体にしみわたっていました。

《春日中の『お弁当の日』の取組》

学んだ知識と技術を活かし自力でお弁当を作る
 栄養のバランスのとれたお弁当を作る
 見た目にもおいしそうな、赤緑黄色の食材を使う

自分の力でお弁当を作ることにより食生活に関心を持ち、すすんで食事作りに関わっていくことをねらっています。

《1学年独自の取組》

1学年独自の取組としては、2月の「お弁当の日」の事前活動において、精華女子短期大学の阪田直美先生をゲストティーチャーとして招き、「食事の役割と中学生の栄養について」と題して講話をしていただきました。講話の中で、以下のお弁当作りの6つのポイントを学びました。

1. 自分に合った量を知ろう・・・自分に合った量の入るお弁当箱を選ぼう
 (男子850ml、女子750mlに近いものを選ぼう)
2. お弁当に適した食べ物の選択をしよう・・・適していないもの

※汁気のないもの・生もの

3. 主食・主菜・副菜のバランスを考えよう・・・(主食3：主菜1：副菜2)
4. いろどりを考えよう
5. 調理の注意点を考えよう
6. 詰め方を工夫しよう

主食	主菜
	副菜

また、3月には精華女子短期大学から、6名の先生方をお招きし、各クラスに入って生徒の弁当に対してご指導をしていただきました。



(寒走会での豚汁)



(生徒の弁当)



(講師による授業)

「お弁当の日」評価シート
 1年 姓 名 氏名

○ 自己評価の基準
 A → すべて自分で作るお弁当
 B → おかゆ2食以上自分で作るお弁当
 C → おかず1食自分で作るお弁当
 D → 保護者の方で作るお弁当

○ 自己評価

5/31	12/16	2/7
目標 A・B・C・D	目標 A・B・C・D	目標 A・B・C・D
A	A	A
B	B	B
C	C	C
D	D	D

自己評価コメント

写真貼付欄	写真貼付欄	写真貼付欄
-------	-------	-------

※とめ 「お弁当の日」の取組を通して学んだこと、感じたことを書こう!

(評価シート)

最後に、振り返りとして、評価シートにお弁当の写真を貼り、A～Dの4段階で自己評価しました。子どもたちは行事と重なりながらも意欲的に「お弁当の日」に取り組むことができました。