

# かすが「食育だより」第7号

## 「大人」も「子ども」も肥満予防！

「肥満」とは、体に脂肪組織が過剰に蓄積された状態で、高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、腰痛、膝痛などの疾病を引き起こす原因となります。

また、乳がんや大腸がんなどは、肥満になるとかかりやすいと言われています。  
子どもの肥満は予防が大事！この機会に毎日の生活習慣を見直しましょう。

### 生活習慣病を予防する第一歩

### 【子どもの肥満対策は、さ・わ・や・か・ダイエット】

大人の肥満解消のためには、程度に応じたエネルギー制限食が指示されますが、成長期の子どもに対する厳しいエネルギー制限は望ましくありません。

むしろ、◎清涼飲料水を飲まないことや、◎朝食をしっかりと食べることに、◎食卓の環境として1人で食べる孤食をさせない、◎食事中はTV・DVDを消す、◎肥満になりにくい食品の組み合わせによる献立などが大切です。

そこで、肥満になりにくい食品の組み合わせの語呂あわせをした、「さ・わ・や・か・ダイエット」をお知らせします。

さ：魚を主菜にする。



わ：和食を食べる。

や：野菜をたっぷりと食べる。



か：海藻も食べる。

ダイエット：大豆製品を食べる。

ダシでおいしくする。



\*また、肥満等を予防するためには、運動も大切です。  
「からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上は、からだを動かしましょう。」

知っていますか？ 郷土料理！

#### 福岡地区の郷土料理 「おきゅうと」の語源

「おきゅうと」は、干した「エゴノリ」という海藻と「沖天（イギス）」という固める作用を持つ海藻などを煮溶かしたものを小判型に成型し固めたものです。食べ方は短冊状に切り、かつお節の上におろしショウガや刻みネギなどの薬味をのせ、生醤油やポン酢、ごま醤油などでいただきます。海藻の加工食品のため、ダイエットにも効果的！

語源としては、①「沖独活（オキウド）」沖でとれるウド（野菜名）という意味の言葉から。②キューと絞る手順があるから。③飢饉のとき非常食として多くの人を救ったことから「救人（きゅうと）」④沖から来た人（漁師）に製法を教わったため「沖人（おきうど）」など諸説あります。

# 春日東中ブロック ～食育取り組み紹介リレー～

## 春日東中学校 ～「弁当の日」の取り組み～

11月9日(金)「食育講演会」を行い、中学生の時期の成長に欠かせない運動や栄養などのお話を受け、12月15日(土)午前中は持久走、駅伝大会を行い、昼食は手作り弁当を食べるという「弁当の日」を実施しました。本年度で6回目を迎え、家庭科の授業と給食委員会の取り組みの連携もできてきました。

成果としては、調理に関して、「自分で全部調理した」が1年37.1%、2年50.3%、3年63.8%と学年が上がるにつれて高くなっていました。また、昨年度に比べて、「自分で全部調理した」の割合が増えてきていることについても生徒の関心が高まったといえます。

次に、昨年度課題であった後片付けに関して、「自分で片付けた」が、1年38.1%、2年41.4%、3年48.0%と学年が上がるにつれて高くなっていました。これは調理実習を通して片付けの重要性を知ったからだと言えます。

また、保護者の感想からは、家族で手作り弁当に積極的に関わって頂けたことがうかがえました。

本年度の課題としては、準備に関しては各学年とも「自分で買い物をした」生徒は少なく、部活動や塾で忙しいため、買い物を自分だけで行うのは難しいと思われました。

また、達成度は、1年平均71.5%、2年平均72.3%、3年平均82.7%となっており、1年生が一番低く、これは食物についてまだ詳しく学習していないということも要因の一つと考えられます。

来年度に向けて、「弁当の日」推進講演会(保護者も一緒に聞ける)を設定し、学年だよりなどを使って早めに保護者へお知らせをしていき、献立、材料の買い物の打ち合わせ等、家族とのコミュニケーションをとる時間にゆとりを持たせる工夫をしていきたいと考えます。また、担任の先生方にもっと関わってもらえ、さらに充実した取り組みになったらと考えます。



自作 弁当

写真の生徒

<自己評価>

	0%	50%	100%
1. 準備 (買い物など)			
2. 調理			
3. 盛り付け			
4. 後片付け			

◎感想の  
自分で、弁当をつくるのは、楽しかった。毎日、ご飯を作りたいと思うようになった。

<保護者コメント> 3年生になってから、自分で料理をするようになった。お弁当を作るのは、大変だけれども、自分で作ることで、食生活が豊かになったと思う。これからも、自分で料理を頑張ってもらいたい。

1年

バランスのよいカラフル 弁当

写真の生徒

<自己評価>

	0%	50%	100%
1. 準備 (買い物など)			
2. 調理			
3. 盛り付け			
4. 後片付け			

◎感想の  
調理と盛り付けを自分で全てすることができてよかった。準備と後片付けを自分で全てしないといけないと思った。

<保護者コメント> 家族が作る弁当よりも、自分で作る弁当は、栄養バランスが良く、見た目も綺麗で、とても喜んでいます。これからも、自分で作る弁当を頑張ってもらいたい。

1年

色とり 弁当

写真の生徒

<自己評価>

	0%	50%	100%
1. 準備 (買い物など)			
2. 調理			
3. 盛り付け			
4. 後片付け			

◎感想の  
おいしいものがたくさんできて、自分から作った弁当は、とても嬉しかったです。これからも、自分で作る弁当を頑張りたいです。

<保護者コメント> 料理本を見ながら、自分で作った料理を食べたのは、とても嬉しかったです。自分で作る料理は、とてもおいしいです。これからも、自分で作る料理を頑張ってもらいたい。

1年

## 春日東小学校 ～ 健康フェスタ ～

春日東小学校では、食育の日にあわせて、平成30年6月19日から22日までの4日間、健康フェスタを実施しました。食を通じたコミュニケーションやバランスのとれた食事のとり方、給食への感謝など、食を大切にする気持ちを育てるとともに、食に関する知識と選択能力の習得を推進することをねらいとしています。

初日は、食べ物の大切さや給食への感謝などについて、給食委員長が放送しました。20日から22日の3日間は、昼休みの時間を使って、給食委員会と保健委員会の児童がホールで食や健康に関するブースをつくり、他の児童が参加しながら、食に関して理解を深める取り組みです。ブースは以下の4つです。

### ①給食クイズ

給食委員が作った給食や食に関するクイズに児童が答えています。



### ②豆はこび

大豆・ひよこ豆・小豆から豆を選び、箸を使って20秒間、豆を器に移します。合格となる豆の数は学年ごとに設定しています。



### ③手洗いチェック

ブラックライトで可視化できるクリームを手に塗り、手洗いをします。手洗い後の手をブラックライトに当てることで、汚れが残っていることを確認し、上手な手洗いの方法を伝えます。



### ④朝食づくり

絵カードを使って、朝食のメニューを作ってもらいます。その栄養バランス量、いんどりなどを給食委員が評価します。



最後に、参加者には参加賞、各ブースでの獲得点数が高得点の児童には賞状を渡しました。たくさんの児童が参加をし、3日では足りないほどでした。多くの児童が食に関する興味関心を高めていたようです。

# 大谷小学校 ～ 健康フェスタ ～

12月18日・19日に健康フェスタを開催しました。給食委員会と保健委員会の子どもたちが、工夫を凝らした健康に関する出し物を用意しました。給食委員会からは「郷土料理クイズ」「野菜の重さ比べ」「お箸で豆つかみ」「ブラックボックス」の4つのコーナーを設け、楽しみながら食べ物について知ることができると大盛況でした。

## 郷土料理クイズ



どっちも同じくらいに感じるけど・・・

日本全国にはいろんな食べ物があるんだな。食べてみたいな。

ジンギスカン（北海道）きりたんぼ（秋田）味噌カツ（名古屋）ちゃんぽん（長崎）がめ煮（福岡）等の問題を出しました。

## 野菜の重さ比べ



3種類の野菜（ブロッコリー、じゃがいも、れんこん）の重さを比べました。

## 野菜当て（ブラックボックス）



うーん、形は似ているけれど・・・

葉っぱだけじゃよく分からないな。ほうれん草かな？

箱の中に入っている野菜（カリフラワー、春菊）を手触りだけで当てました。

## お箸で豆つかみ



大豆の方が大きからつかみやすい

思ったより難しいな。丸くてうまくつかめないよ。

30秒間に、お箸で大豆と小豆を何粒運べるか調べました。