

かすが「食育」だより 第9号

令和2年4月発行
春日市教育委員会

生活習慣病を予防する食事の第一歩【食物繊維の健康パワー】

食物繊維は、体内で消化されないためエネルギー源にはなりません。有害物質を体外に排泄する働きを持っており、便秘だけでなく、**肥満や生活習慣病などの予防**を助けます。

★食物繊維の働き

- ① **便通**を良くする
- ② **満腹感**を得やすい
- ③ **血糖値の上昇を抑える**
- ④ **コレステロールの吸収を抑える**

大人は**1日20g**を目安にしましょう！

★食物繊維の摂取の目安

	男子	女子
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上

(日本人の食事摂取基準2020)

食物繊維を多く含む食べ物

※(1食当たりの目安量) 食物繊維g

水溶性

果物のペクチンや海藻のヌルヌルした成分。便の滑りをよくします。



乾燥わかめ(1g) 0.3g	トマト(60g) 0.6g	ごぼう(60g) 3.4g	かぼちゃ(80g) 2.8g	さつまいも(50g) 1.1g
乾燥ひじき(5g) 2.6g	こんにゃく(50g) 1.1g	納豆1パック(50g) 3.4g	麦ご飯1膳(150g) 1.3g	レタス(40g) 0.8g
みかん(70g) 0.7g	寒天(4g) 3.2g	にんじん(40g) 1.0g	ブロッコリー1/4個(60g) 2.6g	乾燥あずき(30g) 5.3g
オクラ5本(40g) 2.0g	りんご1/4個(60g) 0.8g	アボカド1/2個(90g) 4.8g	干し椎茸1個(4g) 1.6g	しめじ(50g) 1.9g

不溶性

穀類や野菜に多く含まれる。便のカサを増やし、有害物質と一緒に排泄する働きがあります。



不足すると・・・

便の量が減って便秘になったり、腸内の良い菌が減って悪い菌が**増えたりしてしまいます**。腸内環境を整えることは、**免疫機能を保つこと**にも役立ちます。風邪やインフルエンザの予防、花粉症対策の面からも、**食物繊維を積極的に**とりましょう！

知っていますか？郷土料理

博多の伝統野菜「かつお菜」は縁起のいい野菜

かつお菜は、汁物を作る時にかつおのだしがいらぬほど風味豊かであることからその名前がつけました。名前のお通り「勝つ」に通じることから、縁起をかつぐ博多商人にとって正月にふさわしい野菜とされ、昔から博多雑煮には欠かせない野菜として親しまれています。

カルシウムやビタミンなど栄養成分やうま味たっぷりのかつお菜は、煮物の他にお浸しや漬物にも適しています。

春日市中学校給食の魅力

春からの進学、他の市町村からの転入により、春日市の中学校給食申込を検討されている方も多いのではないかと思います。また、平成15年5月の導入から、16年以上経過した今、改めて中学校給食についてご紹介します。

春日市の中学校給食は、学校給食法（学校給食の目的や目標等）に基づき、**学校教育活動の一環**に位置づけられています。**単にお昼ご飯を食べるということではなく**、指導の目標がある**「食育」**となっています。ではその特長を見ていきましょう。

★選択制

家庭からの弁当持参と弁当給食とを選択できる**「選択制」**です。

保護者・生徒が作る弁当の良さも生かします。食に対する自己管理能力を発達段階に応じて育成します。

小学生段階	中学生段階	高等学校以上の段階
全員給食	2つからの選択 (家庭からの弁当か弁当給食か)	自らの意思による正しい食の選択

★申込みは1ヶ月単位

栄養バランスのとれた食事を継続的にとることで、望ましい食習慣の形成を図るため、給食は**「1ヶ月単位」**で実施しています。

★配膳は弁当箱形式

短時間で衛生的に配膳を行うため、給食は**「弁当箱形式」**です。**温かいものは温かく、冷たいものは冷たく**提供しています。

中学校給食保護者試食会を行いました！

春日市教育委員会では、**小学6年生と中学生の保護者を対象**に毎年中学校給食の試食会を行っています。今年度は、**10月28日(参加者数:88名)**と**11月26日(参加者数:52名)**に開催しました。

まず、担当職員から「中学校給食についての説明」、栄養士から「給食ができるまで」についての話などをした後、実際に試食をしていただきました。当日のメニューは次の通りです。



★10月28日

麦ご飯
デミグラスハンバーグ
温野菜 ベイクドポテト
コーンクリームスープ



★11月26日

ご飯 さば味噌ホイル
ひじきのふりかけ
ほうれん草の卵とじ
ばち汁
(兵庫県郷土料理)

★参加した保護者の声

- 小学校給食より少なく感じたが、小学校の食器に移し変えたものを見せてもらい納得が出来た。
- 給食のお弁当やスープの温かさにびっくりしました。味もよく栄養バランスも考えられているので、安心して頼めると思いました。
- 家ではあまり作ることの無いメニューは、とてもありがたいです。子どもにはいろいろな国や郷土料理を知ってほしいです。

★「福岡県学校給食レシピコンクール」にて優秀賞を受賞しました！

春日西中学校1年湯淺(ゆあさ)さん、春日野中学校2年緒方さんが、「福岡県学校給食レシピコンクール」にて、**優秀賞**を受賞されました！「わたしがつくる『福岡』の学校給食」をテーマに、**県産品を用いた学校給食レシピ**を募集したものでした。受賞おめでとうございます！