

食育だより



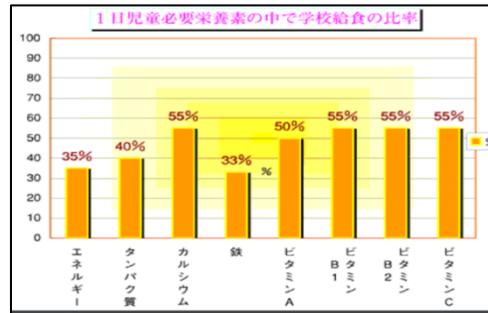
2023
10. 3
高瀬中
保健室

9/21 (木) 栄養教室がありました! (1学年)

今年度も小野町立小野中学校の栄養教諭、志賀敦子先生をお招きし、成長期の食事の摂り方や SDGs と給食の関係についてわかりやすく教えていただきました。

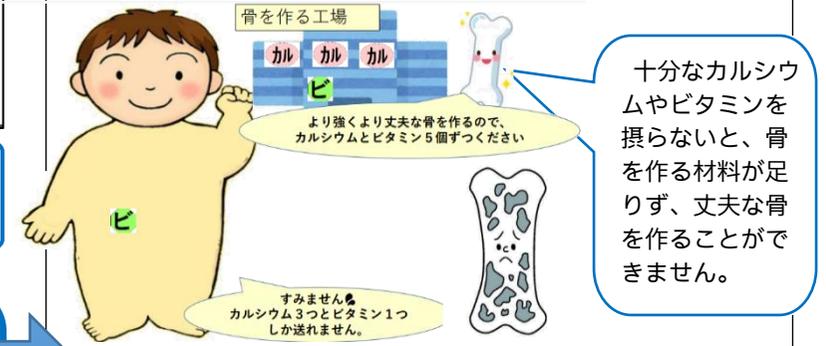
その一部をご紹介します。

【成長期の食事について】



【たとえば、骨をつくるためには 次の栄養素が必要になります。】

- ① カルシウム：骨の材料
- ② ビタミンD：カルシウムの腸管からの吸収を助ける
- ③ ビタミンK：カルシウムの骨への沈着を助ける

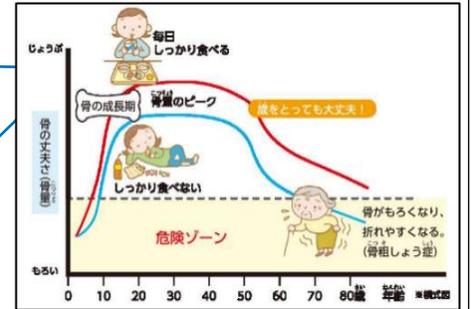


成長期にある中学生に必要な5大栄養素。私たちの体を作ったり動かしたりするのに、なくてはならないものなのです。

給食の主食、主菜、副菜、汁物、牛乳に、5大栄養素がバランス良く取り入れられています。

しかも、学校給食には1日に必要な栄養素の3~5割が含まれています。

骨量がピークを迎えるのは20歳前後。みなさんは、今、骨量を蓄えなければならない時期なのです。



ここがわかりやすい

体内のたくさんの器官では、必要な栄養素を必要分欲しています。

しかし、しっかり栄養を摂らないとどうなるのでしょうか。

【SDGsの観点から】高瀬中の5月の残食率を基に1人当たりの残食量を計算していただきました。



ほうれん草のごま和えに、60gの野菜が使われています
13%残りだと... 1人8g残り

汁物に100gの野菜が使われているとします
12%残りだと... 1人12g残り

1人1日 約20g 残している

その分の栄養が摂れないこと他に...

9人に1人 飢餓に苦しんでいます



世界には、1人1日約20gも食べることができない子どもがいる。

高瀬中の1人当たりの残食量(5月)は約20g。学校全体で計算すると、1日当たり約2340g、年間だと約405kg。実際、その量がゴミになっているのです。

左の写真のように、世界には1日に約20gも食べることができない子どもたちが大勢いることをみなさんは知っていますか。

私たちは、毎日、温かくバランスの良い給食を食べることができていることに感謝し、なるべく目の前の食べ物を残さないようにすることが大切なのではないのでしょうか。

【1年生の感想 (わかったこと、なるほどと思ったことなど)】

- 五大栄養素が何かを改めて知ることができた。
- 自分の体の中で、五大栄養素がどのように使われているのかがわかった。
- 臓器によって必要な栄養素があることがわかった。
- 栄養素の使われ方を工場で例えているのはわかりやすかった。
- 野菜を1日350g摂った方がよいことや、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどは自分が思っていた以上に摂る必要があることがわかった。
- 体に栄養を送らないと、集中力が切れたり寝不足になったりして不健康になってしまうことがよくわかった。
- 普段何気なく食べていたが、食べ物の大切さがよくわかった。
- 好き嫌いをしないで食べたいと思った。
- 野菜をもう少し食べようと思った。
- ビタミンもしっかり摂りたい。
- 成長期には食事は大事だということがわかった。

