

# 食育だより

令和6年(2024年)3月 豊中市立庄内さくら学園

栄養教諭 高木智子

## 『ごはん(米)の良さについて』

日本人の主食とされている米ですが、近年、私たち日本人の食生活は選択肢が増え、多様化しています。健康のために米を食べないという人もいるようですが、本当にそうでしょうか？「米は炭水化物(糖質)が多いので、太る」・・・これには誤解があります。

炭水化物は、糖質と食物繊維をあわせた総称です。糖質は体内でエネルギーに変わる重要な栄養素で、生命の維持になくてはならないものです。人が太ったり痩せたりするのは、エネルギーの摂取と消費のバランスが取れていないことで起こるものであり、糖質だから太るということではありません。どのような食事であれ、摂取エネルギーが消費量よりも多ければ、脂肪として体に蓄積されやすくなります。摂取エネルギーと代謝量のバランスが重要なのであって、米を食べると太るということではありません。



### 米の良い点 4つあります!



#### ① よく噛める



粒で食べる米は、粉からできているパン・麺よりよく噛んで食べることができます。

#### ② 腹もちがよい



炭水化物の中でも粒からできている米はゆっくり消化・吸収がされるので、空腹になるまでの時間が比較的長いです。

#### ③ 脂質が少ない



パンなどと比べて脂質の割合が少ないです。

#### ④ 腸内環境を整える



糖質だけでなく、食物繊維も含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。

### ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは禁物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



### 給食のごはん(米)の量



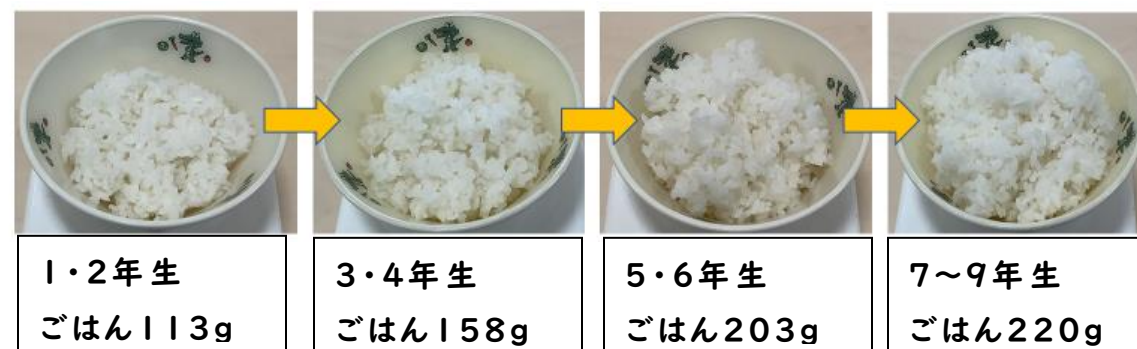
どれくらいかわかりますか?

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。1日3回食べるとした場合、昼食である給食で1日の1/3摂取できるように設定されています。

学校給食の基準量は、低学年(1~2年生)・中学年(3~4年生)・高学年(5~6年生)・中学生(7~9年生)と段階的に分けられ、量も増えています。特に高学年以降になると“給食の主食(ごはん)が多い”という意見もあるようですが、実は基準内の量となっています。コンビニのおにぎりは1個100g前後なので、コンビニおにぎり2個と高学年~中学生の給食のごはんの量は同じということになります。

6年生の家庭科や給食時間でもこの話をしましたが、提供される給食のごはん(米)の量は基準量が提供されているとはいえ、食べる量等には個人差があります。今回は基準をまず知って欲しいと思い紹介しました。現在2年生・4年生・6年生のみなさんは4月に進級するとごはん(米)の量が少し変わることを知っておいてください。

### 給食(ごはんの量) ※主食だけでなく、副食も増えます。



裏面に続きます

## 6年生 家庭科『最後の調理実習』

6年生最後の家庭科調理実習は、『お世話になった方がたに日ごろのお礼を伝えよう～感謝の気持ちをこめて～』というおもてなしパーティーを実施しました。4種類のクッキーを作って、ラッピングをし、プレゼントしました。自分たちの分はお皿に盛りつけ、紅茶を入れて一緒にいただきました。



“お菓子作り”と聞くと、“材料を用意しないと!”と思われるかもしれませんが、今回のレシピは、卵も乳も使用せず、家にある材料で簡単に作ることができるので、ご紹介します。ビニール袋を使用すると洗い物も減らせますよ!もうすぐ春休みになるので、良ければ作ってみてください。

### 【クッキーの作り方】

材料: 基本の生地 プレーンクッキー  
小麦粉…50g 砂糖…25g  
塩…ひとつまみ 油…大さじ2




基本の生地に、いろいろ加えることで違うクッキーが作れます。

- ・ココアクッキー…プレーンクッキー+ココアパウダー大さじ1
- ・ごまクッキー…プレーンクッキー+ごま大さじ1
- ・黒糖クッキー…プレーンクッキーの砂糖を黒糖にかえる

① 材料を計量し、しっかり混ぜ合わせます。  
(ポリ袋の中で材料を混ぜ合わせると、混ぜやすいですよ!)

② ①の生地がまとまったら、成形します。

 ⇒このような形にして包丁で切ってもよいです。

③ 予熱であたためておいたオーブン 180℃13分で焼いてください。  
焼き上がりが不十分であれば、1～2分続けて焼いてください。



## 1年間の 食生活をふりかえろう 総まとめ

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった                    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした               | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた    |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた         |  |



### ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

### ★今月の動画★

豊中市内の子どもたちに、より食に興味を持ってもらうため、毎月テーマを設定し豊中市内の栄養教職員で動画を作成しています。作成した動画は、毎月市内小・中学校児童(保護者)へYouTubeの限定配信をしており、給食時間に視聴してもらっています。

今月のテーマは、『防災』です。4分程度の短い動画のなかで、防災メニューについて説明をしています。  
良ければ、お家でもご覧ください!



Youtube用QRコード