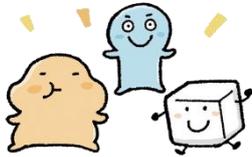




食育だより



令和6年度
栄南小学校



間食のとり方を考えよう



間食をとる時、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖質や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげればよいのかを考えてみましょう。

Q. 間食ってお菓子のこと？

A. 間食は必ずしもお菓子をさすものではありません。朝食・昼食・夕食以外にとる食べ物や飲み物のことで、お菓子以外にもおにぎりや果物なども含まれます。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気を付けましょう。

また、間食はその名のとおり食事と食事の間にとるものです。上手にとることで、不足しがちな栄養素を補うこともできます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、楽しみながらとりましょう。

その間食、もしかして…

糖質とりすぎ！？



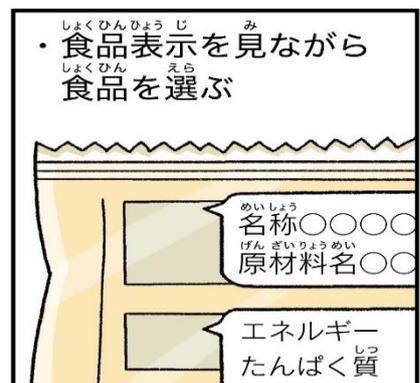
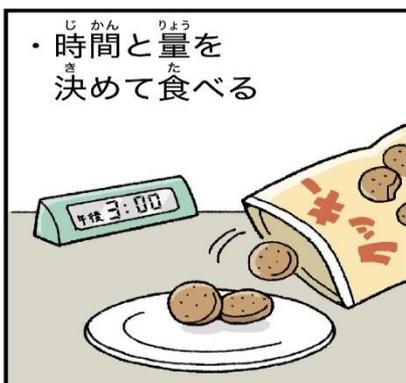
チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖質を多く含みます。糖質のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質とりすぎ！？



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険が高くなります。

間食の上手なとり方のポイント



★ きちんと決まりをつくったり、いろいろなものを選んで食べたりするようにしましょう。

がつ なのか たなばた
7月7日は七夕



七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では、7月5日に「七夕献立」を提供します。



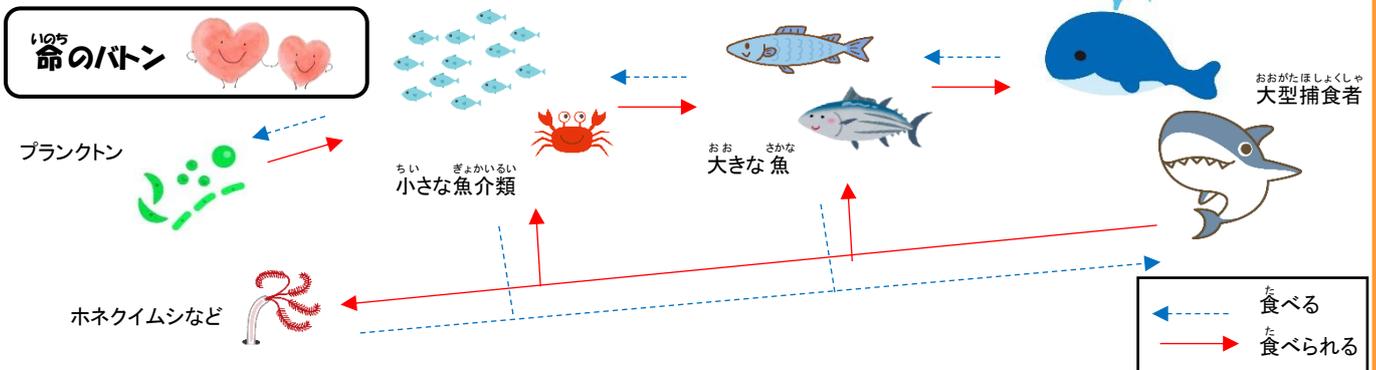
いのち さかな
命のバトンをつなぐ魚

～食ではくくお
ゆたかな心～



魚は、「食べる・食べられる」の関係でエネルギーや栄養などをやりとりしています。

プランクトンを小さな魚介類が食べ、それを大きな魚が食べ、そしてさらに大きなクジラなどの大型捕食者が食べます。大型捕食者も命が尽きると、海の底に沈んでいきます。そして、それをサメなどが集まって肉を食べ、細かい肉はカニなどが食べます。最後に残った骨もホネクイムシなどが栄養分を吸収・分解します。



このように自然の中では、どんなものも「無駄なく循環して、次の命が育つ栄養になる」というように『命のバトン』で循環させているのです。私たちも魚をはじめ、多くの動植物の命をいただくことで成長しています。感謝して食べましょう。

また、魚は、良質なたんぱく質やカルシウム、頭の回転をよくするDHAや血液をさらさらにするEPAなどが含まれており、積極的に食べてほしい食品です。そこで、毎月1回「お魚チャレンジ」を設けて、魚について楽しく学び、おいしく食べるための取組を行っています。今年はどうな魚が登場するのかお楽しみに！

5年生のみなさんは、社会科で水産業について学習します。

水産業に関わる人たちは、みなさんが新鮮でおいしく食べられるように様々な工夫や努力をされています。生産者の思いのつまった食べ物や動植物の命をむだにしないようにしたいですね。

