

食育だより



令和7年
10月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：食事と健康の関わりを知ろう

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

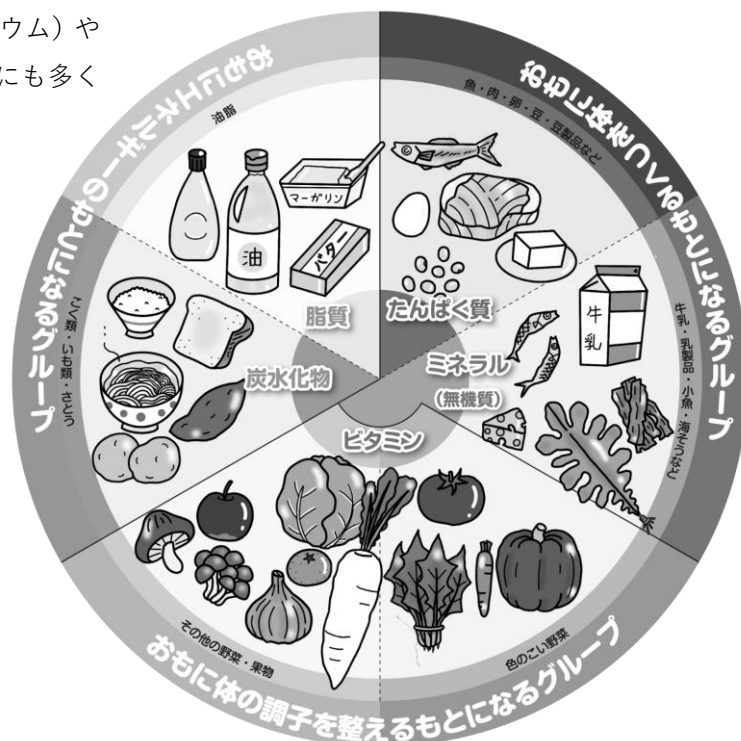
食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループや、中学校で学ぶ6つの基礎食品群は、この「5 大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらく栄養素でグループ分けをしたものです。米や麦など穀物やその加工品に多い「炭水化物」、肉・魚・卵など動物由来の食べ物には「たんぱく質」、野菜・果物に多い「ビタミン」といった特徴がよくわかります。

一方、同じ無機質でも食塩（ナトリウム）や鉄、またビタミンですが、動物性食品にも多く含まれるビタミンB群など、この分け方ではうまく当てはまらないケースもあります。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



今月の給食

<十五夜>

6日（月）は十五夜です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれています。1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事です。給食では、いんげん豆、さつまいも、白玉粉を混ぜ合わせたものに、ゴマをまぶして油で揚げたごま団子を「お月見団子」として食べます。

<目の愛護デー>

10月10日に「10」「10」を横向きにすると目と眉に見えることから、目の記念日（目の愛護デー）として定められました。スマートフォンやパソコンなどの長時間使用による目の疲れ、紫外線の影響など、日常生活の中で目を酷使する状況が多くあります。目の愛護デーには、目の健康を守る意識を高めるようにしましょう。目の愛護デーにちなみブルーベリー味のジョアを飲みます。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、抗酸化作用があり、血流をよくし眼精疲労の改善効果があるといわれています。

<運動会>

18日（土）は運動会です。前日17日の給食では運動会応援メニューを食べます。ソースカツ丼、牛乳、のっぺい汁、フルーツポンチです。フルーツポンチには玉入れをイメージして小さな白玉団子をを入れました。ソースカツ丼はカツを「勝」とよみ、「勝負に勝つ」「己に勝つ」という願いが込められています。

<新米>

給食では、米が主食の日には麦、胚芽米、玄米などを混ぜて炊いています。日本では新米の「初物」は縁起ものとして好まれています。新しい命がみなぎるものとして「初物を食べると寿命が延びる」といった言い伝えも残っています。24日（金）の給食では、新米の新潟県産コシヒカリを何も混ぜずに炊きます。新米ならではの香り、甘さを感じられるメニューです。

<ハロウィン>

31日はハロウィンです。ハロウィンの起源は2000年以上も昔にはじまり、収穫のお祝いと冬の到来を告げるお祭りでした。最近ではカボチャやお化けの飾りつけをしたり、仮装をして楽しむ行事へとかわりつつあるようです。

給食では、かぼちゃの入った生地（はい）にチョコチップをちらした「ハロウィンケーキ」を食べます。