

# 2月 給食だより

今月の食育目標：

食べ物と健康について考えよう

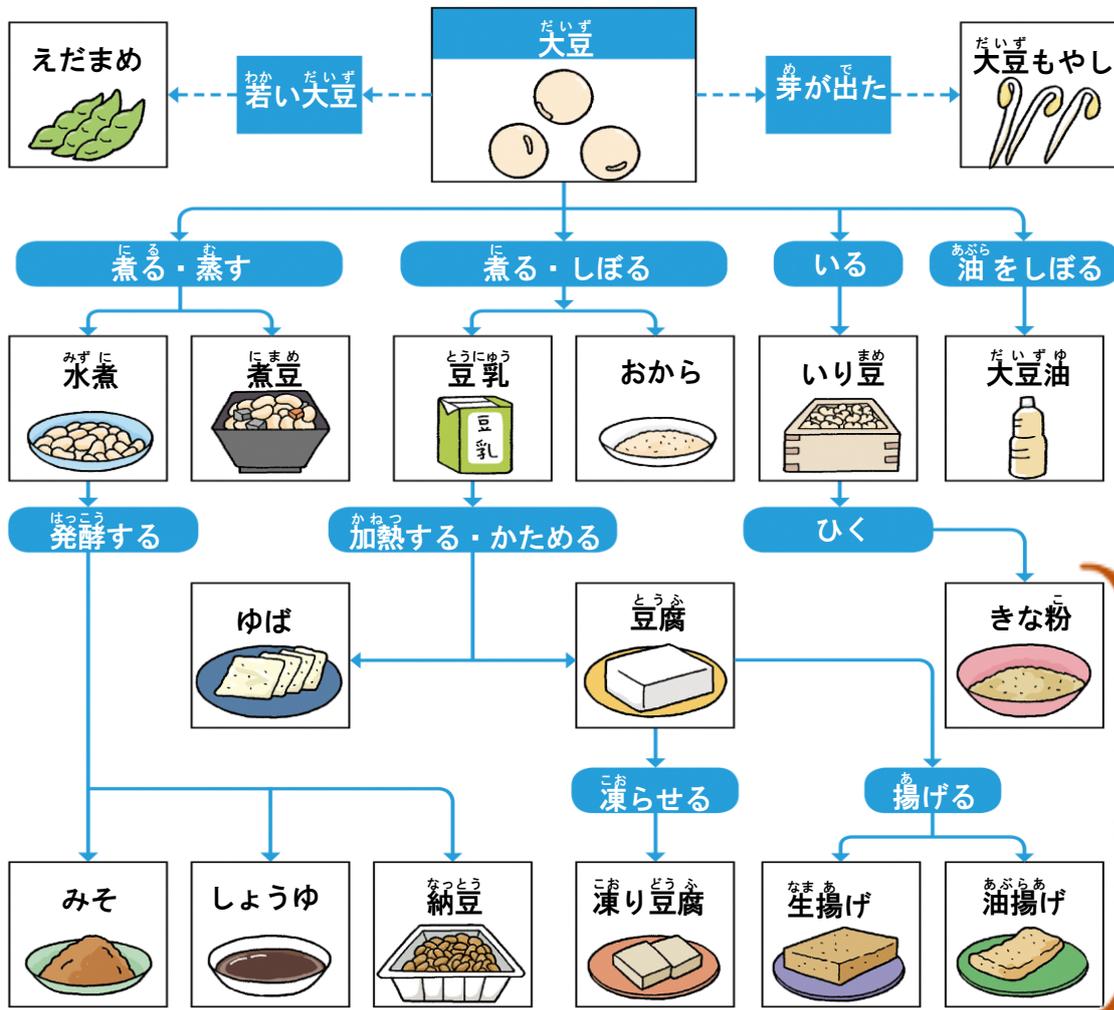
食べものは、体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。家族や友達と一緒に食事をしたときや、おいしいものを食べたとき、心がほっと安心しますね。



今年度のクラスの仲間や先生と一緒に過ごす給食時間も、あと2ヶ月。心も身体も栄養いっぱいにして次の学年に進めるように、1日1日を大切にしてください。

## 和食に欠かせない！ 姿をかえる大豆

大豆は、和食でおなじみの様々な食品に加工され、姿をかえています。



どれも「和食」に  
欠かせない  
ものばかり！

### 3年生は大豆を育ててみました



3年生は、学級前の花壇で、豆から大豆を育てました。乾燥後に虫くいや未成熟なものを除くと、収穫できたのはほんのちょっとだけ…。普段、何気なく大豆を食べることができるのは、手間をかけて育ててくれる農家の方のおかげですね。

# 「保健・給食クイズ」を考えました！（保健給食委員会）



「これから発表をはじめます。礼！」

保健給食委員では、1月の全国学校給食週間に合わせ、全校集会で「保健・給食クイズ」を発表しました。クイズの問題も答えのイラストも、自分たちで考えました。緊張しながらも、全校生の前で堂々と発表することができました。

また、白頃の感謝の気持ちをこめて、調理員さんに手紙を送りました。



給食配膳室の前にクイズを掲示しますので、見に来てくださいね。



「ぼくは今年卒業ですが、これからもおいしい給食を作ってください。」

「ほっぺが落ちそうです♪」「苦手なのが食べられるようになりました。」など、みなさんの声が、励みになります！



## 寒い時期にも牛乳を飲もう！

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



**牛乳1パック(200ml)には**  
**カルシウムが約220mg含まれています。**  
 これは、小学生(中学年)が1日に必要なカルシウム量の約30%に当たります。同じ量のカルシウムを他の食品で摂取しようとする、以下の量が必要です。

- ほうれん草... 2束以上
- 納豆... 5パック
- しらす干し... 大さじ16杯

～給食の様子から～  
 最近、副菜(野菜)に対して「今日の〇〇おいしい!」「おうちで作りたいから、レシピをください。」という声が増えました。1学期に比べると、食べ残しも半分以下になりました(特に中学年、がんばってます)。  
 給食を通じて、野菜のおいしさや広野町産食材のよさが伝わっているのかな!?と、うれしい気持ちです。残り2ヶ月も、おいしい給食楽しみにしてね!  
 (栄養教諭)

たくさん「レシピください」のおてがみをいただきました!

【来月の予告!】  
 図書委員会とのコラボ企画「本の世界のスープ」が3月の給食に登場する予定です。お楽しみに♪

たくさんの応募、ありがとうございました。2作品が3月の給食に登場します!

# 2月 給食だより

今月の食育目標：

食べものと健康について 考えよう

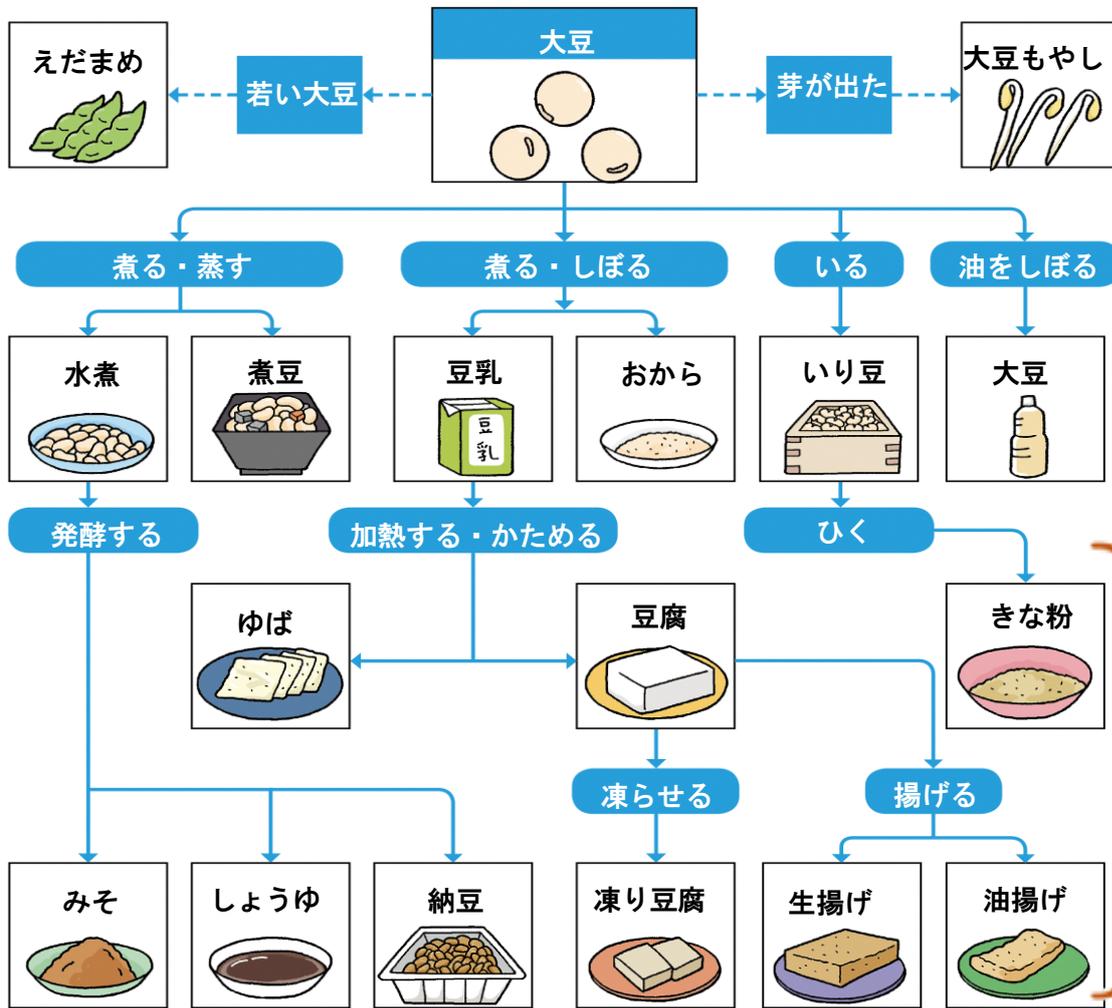
食べものは、身体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。家族や友だちと一緒に食事をしたときや、おいしいものを食べたとき、心がほっと安心しますね。

今年度のクラスの仲間や先生と一緒に過ごす給食時間も、あと2ヶ月。心も身体も栄養いっぱいにして次の学年に進めるよう、1日1日を大切にしてください。



## 和食に欠かせない！姿をかえる大豆

大豆は、和食でおなじみの様々な食品に加工され、姿をかえています。



どれも「和食」に  
欠かせない  
ものばかり！



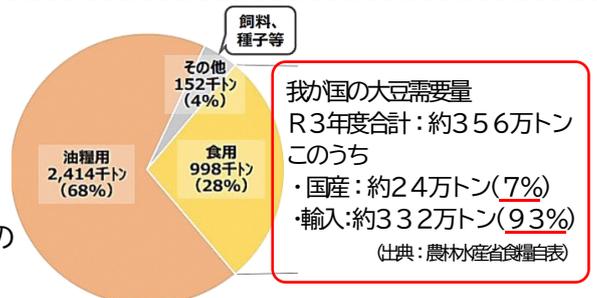
### 日本の大豆自給率を知っていますか？

食品用に限ると、日本の自給率は24%です。(※1)

ただし、サラダ油などの原料となる油糧用を混ぜると自給率は7%です。残りの93%は外国からの輸入です。

「和食」に欠かせない大豆ですが、ほとんどが外国由来の大豆で賄っています。そのまま自給率が低下すると、

日本の食文化にも影響するかもしれません。 ※1：国産大豆は種子用を除くと全量が食品用になるため、食品用の自給率は高くなります。



# ネットで見たけど「それってホント？」

テレビやインターネットなどの“情報の良し悪し”を判断して上手に活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、メディアの視聴数を上げるため、うそやあいまいな情報もあります。情報を読み解く力を身につけて、自分で考えて判断しましょう。



## トクホのお茶を飲むとやせられる？



効果のあった人の意見がたくさんあるよ？



効果のなかった人の話もたくさんあるよ？

## トクホは国が効果を認めた「特定保健用食品」のこと

健康に関する何らかの効果を持つ成分を入れ、その効用を表示することを消費者庁に認められた食品を“トクホ”といいます。その有効性や安全性について、科学的根拠に基づいて国が審査し、認められた食品にはマークがつきます。

## 特定保健用食品の特ちょう(お茶の場合)

- ・表示許可
- ・摂取の目安量
- ・注意事項 など

薬ではないので、病気が治るものではないことや、摂取の仕方で効果が変わるため、その注意が書かれている。



トクホ食品を表す国が定めた共通のマーク。



トクホで認められた効果を伝えるキャッチコピー。大げさな表記や許可されていない効果は書けない。

(例)  
○体に脂肪がつきにくい  
×飲むとやせる

## トクホ食品の値段が

高いのは

トクホは、商品の開発費だけでなく、国に申請するときの科学的根拠を調べるための研究費など、たくさんの経費がかかります。その分のお金が価格に含まれています。

また「少し高い方が効果があるように思う」消費者心理にも合っているとされます。

## どのくらいの効果があるの？

ある商品の実験データによると、“体脂肪を燃焼しやすくなる成分”の「カテキン」が4倍入ったお茶を毎日飲むと、1日50~100kcalほど、消費が増える。…と



50~100kcalは、ごはん4~5口分です。脂肪だと約10gです。

たったこれだけ？



でも効果はあるんだ？

実験は、適切な食事量で、運動も行った場合の結果です。

食べすぎや運動不足が続くと、結局10g分の効果も出ません。

簡単にほしい効果が出る食品はありません。トクホに限らず、食品の購入時には表示をしっかりと読み、その意味と体への影響をよく考えましょう。



## 寒い時期にも牛乳を飲もう！

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



牛乳1パック(200ml)には

カルシウムが約220mg含まれています。

これは、中学生が1日に必要なカルシウム量の約30%に当たります。同じ量のカルシウムを他の食品で摂取しようとする、以下の量が必要です。

- ・ほうれん草... 2束以上
- ・納豆... 5パック
- ・しらす干し... 大さじ16杯

