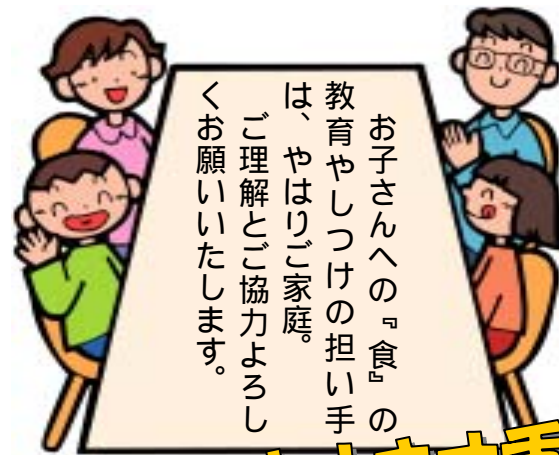
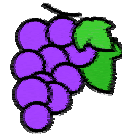


食育だより

もぐもぐ

ごっくん

平成20年11月発行
岩舟町教育委員会



お子さんへの「食」の教育やしつけの担い手は、やはりご家庭。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。



新しい学習指導要領に『食育』が明文化されました。

「食育」…ますます重要視されてきています！

「学校給食摂取基準」の改訂が告示されました。



日本人の食事摂取基準(厚生労働省)、学校給食栄養報告、児童生徒の食生活実態調査などを参考に検討した結果、エネルギー、カルシウム、ビタミンが少し多くなり、たんぱく質の量は引き下げられました。実施はもう少し後になります。

学校給食摂取基準 学校給食1人1回当たりの、栄養量や食品構成の基準が示されている。

現行の指導要領には、体力の向上及び心身の健康の保持増進に関する指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう・・・

新しい指導要領では・・・学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導・・・となっています。

学習指導要領 文部科学大臣により告示される教育課程の基準で、教育内容や学習事項、授業時間などの編成基準が示されている。

食育の観点から、学校給食の目標が改定されます。

学校給食を活用した食に関する指導の充実
「食に関する判断力」「伝統的な食文化の理解」「食を通じた生命や自然を尊重する態度」を育む等の内容です。
学校給食を活用した食に関する指導の推進
学校給食の衛生管理の適切な実施・・・等です。

「学校給食法」が平成21年4月より一部改定されます。



野菜もしっかり食べましょう！



栄養バランスのよい食事をするには、野菜もきちんと食べることがポイントです。ところが、給食のようすをみると、野菜が苦手という児童生徒が少なくありません。野菜の働きや大切さを理解してしっかり食べましょう。

健康にいい野菜

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物せんい、そして機能性成分(ファイトケミカル)が含まれ、健康にいい効果があることが認められている。

代謝を助けるお助けマン

食物が分解され、エネルギーになったり、体を作ったりする時にビタミンやミネラルが手助けをする。ビタミンやミネラルがないと代謝がスムーズにいかない。

食物せんいでおなかスッキリ

食物せんいは、人間の消化酵素では分解されにくい成分だが、腸内の有害物質を吸着して体外に出したり、善玉菌を増やして腸を健康にする。

機能性成分=ファイトケミカル

野菜や果物など植物性のものに含まれている色、香り、辛み、苦みなどの成分で、栄養素より種類が多い。体の免疫機能を調整して、病気の予防をする。

ポリフェノール(イソフラボン、アントシアニン、セサミノール)リコピン、サボニン、カプサイジン・・・など

免疫力を高めるホワイトパワー

「血中のカロテンが多い人はガンの発症率が少ない」という疫学調査を実証するために、カロテンそのものを摂取させる追跡調査がフィンランドで実施されました。

結果は予想に反して、カロテンそのものを摂取したほうが、ガンの発症率が高かったのです。

カロテンが人体でガン予防のために働くには、その成分だけではなく、野菜に含まれる他の物質といっしょになってチームプレーをすることにより、その効果が発揮されるということです。

野菜ジュースやサプリメントに頼るのではなく、野菜全体を料理としておいしく食べましょう。

寒い時も

注意しましょう

食中毒は暑い時期に起こりやすいと思われがちですが、ウイルス性の食中毒は寒い時期に多く起こり、ノロウイルスによる胃腸炎などが増えています。ノロウイルスは食品中では増えませんが、人の腸の中で増殖します。汚染されている食材や手などが感染源になります。

食品の取り扱いに注意し、食事前やトイレ後の手洗いをしっかり実行しましょう。

なっとう 納豆

たんぱく質や糖質、脂質を分解する消化酵素を含むため消化吸収がよく、一緒に摂るとほかの食品の消化も助ける。優れた整腸作用があり、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、腸内の環境をよくする。



納豆菌は、カルシウムを骨に結合させ骨の形成を盛んにするビタミンK2を作り出し、脂質の代謝を促進するビタミンB2も発酵によって増えている。

納豆は、発酵によって原料の大豆にはなかった多くの有効成分が作り出される。とくに、ナットウキナーゼという酵素には、血栓を溶かす強い力があり、そのパワーは食品中トップともいわれる。