



食育しんち

新地町の魚カレー

「子ども達の健やかな成長を願って」

新地町教育委員会

TEL0244-62-4477

内閣府食育標語「選ぶこと 君の健康 守ること」

「活動量計の使用、いよいよスタート！」 新地町教育委員会 指導主事 加藤直彦

本年度も町内のすべての小中学校が文部科学省よりスーパー食育スクール事業の指定を受け、食育講座や食育講演会などの事業を行っています。今年度のテーマ「震災後の学校における健康上の課題（肥満率の軽減等）解決に向けた取組」には、これまでの食育に運動面に関連させる必要があると判断し、小学校の全児童に活動量計（万歩計に似た機器）を2学期から貸与しています。歩数だけでなく、消費エネルギーも分かります。また、各校に体組成計を設置して、児童一人一人の身長や体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量などをデジタルデータで収集・管理し、個に応じた健康相談の実施に役立てていきます。ご家庭には、活動量計と体組成計から得られたデータをアドバイスシートとして配付する予定です。

学校に伺った際、「今日1万歩を超えたよ!」と誇らしげに教えてくれたお子さんがいました。また、車での登校だった児童が歩いて来たり、自分なりの目標を設定したりと歩くことへの意欲が高まっているとの声もいただいています。使用開始から約3週間になりますが、保護者の方のご理解、ご協力のもと、スムーズに活動量計の活用ができていますことに心より感謝申し上げます。今後もスーパー食育スクール事業の推進により、健康な身体づくりに努めて参りますので、よろしくお願ひします。

「スーパー食育スクール」事業のお知らせ

<食育講座IV>「野菜を使ったおやつ作り」

☆9月30日（水）新地小学校 4年生

時間…10:25~12:30 場所…家庭科室

講師：富田 かおり 氏 相馬市キッチンママ主宰

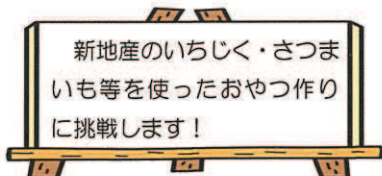
<10月の食育講座と食育講演会について>

- ◇10月も各校で食育講座・食育講演会が開催されます。多くの方の参加をお待ちしています。参加は無料です！（参加希望書は後日新地町教育委員会から配付します。）

<9月の学校給食での地元産食材>

じゃがいも・きゅうり・さやいんげん・玉ねぎ・トマト・にら
なす・ねぎ・かぼちゃ

※ 毎日給食食材の事前検査を実施し、安全を確認して学校給食に提供しています。



栄養教諭（駒ヶ嶺小学校所属）が中心となり推進します。



特別号（年間4回発行予定）今回は<貧血予防>

健康課題の解決につながる食事のとり方を紹介する「特別号」を年4回発行する予定です。内容が多くなりますので、用紙サイズを少し大きめのB4サイズとし、裏面にて紹介いたします。貧血の予防について、ぜひご覧ください！

学校給食は、子ども達が健康な体をつくれるように、栄養バランスの良い昼食を提供しています。健康に良い食べ方のモデルとなるように献立を作成しています。特に今年度は、健康を意識した献立を毎月実施しています。



「学校給食献立」について：献立は、どんなことを考えて決めるの？



子どもたちの成長に必要な栄養を確保し、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供します。肉を食べたら2倍の野菜を食べよう！



旬の食材を基本に使用しています。また、食材の安全性、衛生面も考慮しています。



給食を通して、食品の種類や働き、栄養バランスのとれた食事のとり方が分かる「生きた教材」となる給食を目指します。



毎月19日の「食育の日」頃のごはん給食の日を「日本型食生活の献立」にしています。（主食はごはん・主菜・副菜・汁物の献立です。）

旬・季節の食品等を主に取り入れています。

毎日の給食献立は…駒ヶ嶺小の栄養教諭と新地小の学校栄養職員の2人で作成しています。単に学校での昼食ではなく栄養面、衛生面を考慮して作成しています。

<健康課題を意識した献立> 献立表にも明記しています。

- ◇ 貧血予防の献立（その月で1番鉄分の多い献立）
- ◇ 骨を丈夫にする献立（その月で1番カルシウムの多い献立）
- ◇ お腹の調子を良くする献立（その月で1番食物せんいの多い献立）
- ◇ イチオシ献立（病気予防のため免疫力アップの献立・腸内環境をよくする食品を多く使っている献立）
- ◇ カミカミ献立（よくかむことことを意識する献立・肥満予防にも良いです。）



裏面もご覧ください。

貧血

貧血とは、体内の鉄分が不足して起こる病気です。皆さんに多いのが鉄欠乏性貧血です。
めまいや立ちくらみ、からだが疲れやすい、注意力や記憶力の低下といった症状がでます。

【スポーツをしている人】
【女性】は
特に貧血にならないように
注意しましょう！

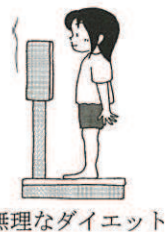


どうして貧血になるの？

貧血7つの戒め

ち 朝食抜き 3食きちんと食べましょう	ば パラパラな食生活 家族そろって食べましょう
が 学校給食嫌い 残さず、しっかり食べましょう	て 鉄分不足 鉄分の多い食品を食卓に!!
へ 偏食 好き嫌いしない	る るいそう(やせ)願望 「やせたい」はダメ
り 両親の無関心	

自分の生活を振り返ってみましょう。



<貧血予防のおすすめ料理>

「ひじきの炒め煮」 4人分

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| ・干しひじき 8g | 1 干しひじきは、水かぬるま湯でもどす。 |
| ・にんじん 20g | 2 材料はすべてせん切りにする。 |
| ・ごぼう 20g | 3 油揚げはさっとお湯をかけて、油ぬきする。 |
| ・油揚げ 1枚 | 4 鍋に油を入れ、ごぼうを炒め、にんじんも入れて炒める。 |
| ・さつま揚げ 1枚 | 5 ひじきも入れて炒める。 |
| (またはちくわ 1本) | 6 少量の水を加え、油揚げ・さつま揚げを入れ、調味量も入れて煮る。 |
| ・しいたけ 1ケ | 7 さやいんげんも入れ、調味して出来上がり。 |
| ・さやいんげん 2本 (ない時は青みの野菜 適量) | ※ごぼうがない時は使用しなくても良い |
| ・炒め油 少々 | ・砂糖 大さじ軽く1杯 |
| | ・めんつゆ 大さじ軽く2杯 |
| | ・みりん 大さじ1杯 |

- 1 1日3食きちんと食べる。
- 2 鉄分を多く含んだ食品を多く食べる。
- 3 血液を増やしたり、鉄分の吸収をよくするため、たんぱく質をじゅうぶんにとる。
- 4 鉄分の吸収を助けるビタミンCをじゅうぶんにとる。
- 5 鉄分の吸収を悪くする、濃いコーヒーや紅茶、緑茶などは、食事の前後1～2時間は飲まないようにする。

貧血を防ぐ食べ物

☆鉄分の多い食べ物をとる。



・鉄分は、レバー、赤肉、アサリなどの貝類、豆類、ヒジキ、ドライプルーン、小松菜などの緑の濃い野菜、大豆・大豆製品などに多く含まれています。



☆鉄分の吸収を助ける ビタミンCの多い食べ物をとる。

・いちご、みかん・柑橘類(みかんの仲間)やほうれんそう、ブロッコリーにらなどの野菜に多く含まれています。

