



実家庭

平成 30 年 1 月 26 日
わかすぎ 学園
那珂市立菅谷小学校
栄養教諭 富永沙貴

1 月 24 日から 30 日は全国学校給食週間です。給食は、今から 129 年前の明治 22 年に、おにぎりや焼き魚、漬け物などを提供したのが始まりで、その後、戦争で中断していましたが、72 年前の昭和 2 年 12 月 24 日にアメリカの補助を受けて再開されました。冬休みに入るのので 1 か月後の 1 週間を学校給食週間と定め、学校給食について改めて関心を抱き、給食の歴史や日本の食事の移り変わり、地域の食文化などについて理解を深める期間としています。本校では期間中、給食委員会の児童による放送や、児童朝会での発表を行う予定です。

5 年生 調理実習「ごはんのみそ汁を作ろう」

1 月 20 日に 5 年生が調理実習で、ごはんのみそ汁を作りました。ごはんは、中が見えるガラスの鍋で炊きました。沸騰してから何分・・・泡がなくなってきたら・・・と慎重に見極め、火加減を調節しました。鍋でごはんを炊くのが初めての子が多く、火加減が難しかったようですが、お焦げができる「おおー！お焦げだ！」と歓声があがりました。お焦げもおにぎりにして美味しく食べることができました。みそ汁は昆布からだしをとり、材料を切ってみそをといて作りました。どの班も丁度良い味付けで作ることができました。鍋でごはんを炊いたり、だしをとったりと様々な調理技術を身に付けることができました。この経験をぜひ、家庭生活で生かすことを期待します。

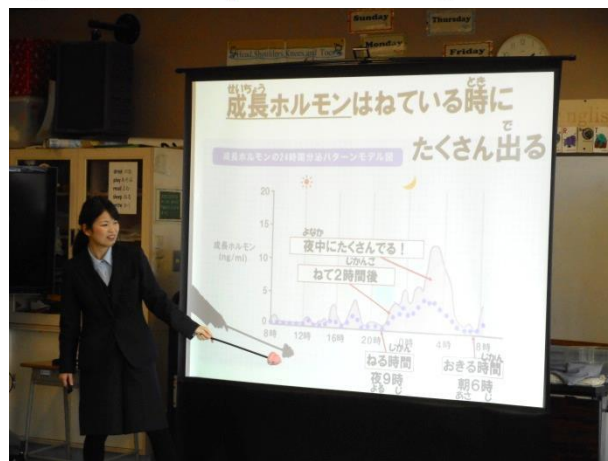




3年生「おなか元気教室」



12月18日に、水戸ヤクルト販売株式会社の管理栄養士柳橋祥子先生をお招きし、3年生の児童を対象に「おなか元気教室」を実施しました。毎日の生活リズムについて、児童に実施した事前アンケートの内容やクイズを交えながら楽しく学ぶことができました。また、うんちの形や堅さは、バナナうんちが理想的だそうです。早寝・早起き・朝ごはん+毎朝のうんちで健康チェックをする大切さが分かりました。



おもに体の調子を整える栄養素は?

おもに体の調子を整える栄養素には、「ビタミン」があります。ビタミンといってもいろいろありますが、ここでは、野菜などに多く含まれる「ビタミンA(カロテン)」と「ビタミンC」について、それぞれの役割と効率のよいとり方について紹介します。

ビタミンA (カロテン)

ビタミンA(カロテン)は、皮膚や鼻・のどの粘膜を健康に保つ働きがあり、ウィルスや病原菌の侵入を防ぐ。また、目の健康にも関与している。

にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多い。カロテンを多く含み、体内でビタミンAとしてはたらく。ビタミンA(カロテン)は、油に溶ける脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理することで、吸収率が高まる。

ビタミンC

ビタミンCは、ウィルスや細菌と戦う白血球のはたらきを強化し、抵抗力を高める。また、肌の健康にも関与している。

大根や白菜など淡色野菜やくだものに多い。ビタミンCは、水に溶ける水溶性ビタミンなので、カットしてからの洗いすぎや浸しすぎに注意する。体内で生成したり、蓄えたりすることができないため、毎日意識してとることが大切。