

# 食とみどいの 新発田っ子通信

新発田市では各小中学校と連携し、子どもたちの成長段階に応じた「食育出前講座」を実施しています。学習をとおして、幅広く食に興味・関心をもってもらえるよう、また、将来の自立に向け、毎回実践的な働きかけを行っています。第40号では小学3年生と中学2年生で行った講座の様子を紹介します。

小学3年生

## しっかり食べよう朝ごはん

低学年から学習している「朝ごはんの大切さ」について、子どもたちと改めて確認した今回の授業。

自分が毎日食べている食事を思い浮かべ、“3つのめざましスイッチ”がオンになる、黄色(主食)、赤色(主菜)、緑色(副菜)がそろった朝ごはんメニューを考えました。絵をかいたり、料理カードを使ったりして、楽しく活動していた3年生。明日からでも朝ごはんを自分で準備できそうな、実践につながる授業となりました。



### あたまのスイッチ

頭すっきり・集中力・やる気アップ

### からだのスイッチ

体温上昇・活発に動ける

### おなかのスイッチ

排便促進・お腹すっきり

子どもたちが考えた「3つのめざましスイッチ」が  
オンになる朝ごはんメニュー



中学2年生

## 成長期の栄養について考えよう

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
		kcal	g	mg	mg	mg
10~11歳	男	2250	50	700	10.0	
	女	2100	50	750	14.0	
12~14歳	男	2600	60	1000	11.5	
	女	2400	55	800	14.0	
30~40歳	男	2650	60	650	7.5	
	女	2000	50	650	10.5	

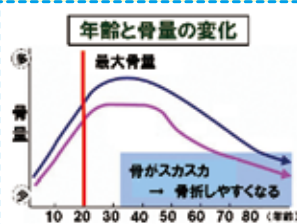
【厚生労働省日本人の食事摂取基準(2015)】

各年齢で、とることが望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示しています。

### 今の食生活が将来の自分を決める!

食事摂取基準(左図)のように、小学生よりも、大人よりも多くの栄養を必要とする中学生。今回の授業では“どんな栄養が”、“なぜ今、必要か”を具体的に考えました。

特に、丈夫な骨を作るためには今が肝心ということ。なぜなら、骨量はある一定の時期にしか増やせないため、骨量が増加するこの時期に、栄養バランスの良い食事をとることが大切だということを学習しました。



骨に含まれるカルシウムなどのミネラルの量を、骨量といいます。グラフは、骨量が成長期に急増し、20~30歳代にピークに達し、加齢とともに減少していくことを示しています。



### 授業後の子どもたちからは...

「クラブに行く前に、コンビニへ行ってごはんを買う時も、少し気にして買うようにしたい」、「将来困らないよう、“今”できることをしていきたい」

など、普段の食生活を振り返り、今回の学習を今後に活かしたいという思いが伝わってきました。

## 主食 主菜 副菜 のそろった 朝ごはんを食べていますか?

「ごはんだけ」、「パンだけ」というように主食だけ食べて登校してくる子どもたちもいるようです。

成長期は多くの栄養を必要としています。3食のうち、1食が「主食だけ」の場合、他の2食で必要な栄養をとらなければ、栄養不足になってしまう心配も。



いつもの食事に、下の写真のようなお手軽食材をプラスするだけでも、簡単にステップアップできますよ。



Q. 普段、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか?

A. 毎日している・週5~6日している

朝食...51.4% (小学6年生) 51.0% (中学3年生)  
夕食...80.0% (小学6年生) 76.7% (中学3年生)

(R1 新発田市食育実態調査結果より)

### 栄養バランスが良い食事とは...

## 主食 主菜 副菜 のそろった食事です!



## 給食は栄養満点! 栄養 カルシウム

残さず減らず食べると...  
1日に必要な



部活動や塾など、何かと忙しい中学生ですが、今回の授業をとおして、食に対する意識が変わり“食”を大切に思える毎日を過ごしてもらえたら嬉しいです。



# いっしょに作ろう！

～成長期におすすめの簡単レシピ～

成長期である小中学生には、多くの栄養が必要です。今回は、成長期におすすめの簡単レシピを紹介します。作り置きや、アレンジ自在の3品ですのでぜひ、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

## 〔さば缶カレーそばろ〕

汁にDHA・EPAが豊富に含まれているので汁ごと使うのがおすすめです

### 材料 (作りやすい分量)

さばの水煮缶 1缶  
カレー粉 大さじ1  
パセリ(みじん切り) 束

しょうが(すりおろし) 小さじ1  
★みりん 各大さじ1  
しょうゆ

オリーブ油 小さじ1  
粉チーズ 大さじ2

### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油をひき、パセリを炒める。
- ②①にさばの水煮缶(汁ごと)と、カレー粉と★を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ③粉チーズを加えて混ぜる。

### さば缶の栄養

カルシウム ⇒ 骨や歯を丈夫にする  
ビタミンD ⇒ カルシウムの吸収を助ける  
EPA ⇒ 血液をサラサラにする  
DHA ⇒ 頭の働きを良くする



### アレンジ

さばの水煮缶を、さけ缶やツナ缶にかえても

## 〔かぶとベーコンのスープ〕

### 材料 (4人分)

かぶ 2個  
ベーコン 40g  
かぶの葉 適量

♥水 800mL  
固形コンソメ 1個

塩・こしょう 適量

### 作り方

- ①かぶ、かぶの葉、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に♥を入れ、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえ、葉を加えてひと煮する。

### かぶの栄養

食物繊維 ⇒ 便秘を防ぐ  
カルシウム ⇒ 骨や歯を丈夫にする  
ビタミンC ⇒ 免疫力を高める  
肌の調子を整える



かぶの旬は年2回

3～5月：肉厚でやわらかい  
10～12月：甘みが強い



### アレンジ

水の量を減らして、③で牛乳や豆乳、トマトの水煮缶を加えても栄養価もup↑↑

## 〔豆乳プリン〕

### 材料 (プリンカップ4個分)

調整豆乳 350mL  
♠砂糖 大さじ2

粉ゼラチン 5g  
水 大さじ2

きなこ 適量  
砂糖

### 作り方

- ①水を入れた容器に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に♠と①を入れて火にかけ、かき混ぜながら温める。  
(①が溶けたら火を止める) 沸騰させないように注意!
- ③器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④混ぜ合わせたきなこ砂糖をかける。

### 大豆の栄養

植物性たんぱく質 ⇒ 体を作るもと  
生活習慣病を防ぐ  
鉄 ⇒ 貧血を防ぐ、疲れにくくする  
ビタミンE ⇒ 免疫力を高める  
血液の流れを良くする



### アレンジ

豆乳を減らして生クリームを加えたり、きなこをすりごまにかえたりしてもおいしいです♪

低脂質、低糖質、低カロリーの豆乳。満腹感を感じやすく、腹持ちが良いので、おやつや朝食にもおすすめです◎

家で過ごす時間や家族での食事の機会も増えましたね。普段なかなか見逃しがちな、お子さんの成長も見られたのではないのでしょうか。もうすぐ春休み…食卓を囲みながら、1年間を振り返ってみるのもいいですね。