

神美小学校食育だより

# おいしいね

No. 7

令和7年11月19日



## 食育研究会の講演会の話より

先日、日高東中学校で行われた食育の研究会に行ってきました。そのときの講演会の話は、発育発達に合わせた栄養摂取についてだったので、少し紹介します。講師の先生は、以前プロ野球「オリックスバファローズ」の選手の栄養指導をされ、NHK朝ドラ「おむすび」の監修もされた方です。「プロになってからの食事指導より、成長期の食事が大事だと実感した。」と言っておられました。※2年前にもお話を聞いたことがあり、「おいしいね」に掲載しました。

### 学童期の食事のとり方の問題点

欠食・食事リズムの乱れ・様々な「こ食」・偏食

- 孤食（一人で食べる）
- 個食（一緒に食べても別々の物を食べる）
- 粉食（粉物が多い食事）
- 固食（それだけしか食べない。〇〇ダイエットなど）
- 濃食（味付けの濃い食事）

- 子どもたちは、おやつの取りすぎで、必要な栄養量が摂取できていない。
- 「糖質制限ダイエット」「炭水化物ダイエット」は体重が減りやすいが、炭水化物に代わり、たんぱく質をエネルギー源として使うので、筋肉量が落ちる。すすめない。
- プロテインスプーン1杯で、ステーキ肉1枚分の栄養がとれるが、胃袋が大きくならない。量を食べられなくなる。サプリメントより食物を食べる。
- 食べたい物を食べることが大事。おいしいながら食べることでより吸収がよくなる。ただし、イチロー選手の食べたい物というのは、野球をする体をつくる上で必要なものだった。
- 嫌いな物もいつかは食べれるようになる…は×→食べない物はいつまでたっても食べない。

将来の健康のために食べる

## 西田家の食卓 さつまいもと柿のその後

### さつまいも

最近「ふかし芋」にはまっています。2cmくらいの輪切りにして蒸し器で約20分（前回のおいしいねで40分ぐらい蒸すとネット情報を紹介しましたが20分くらいで十分です）。ほったらかしでできるので簡単で、冷蔵で3日ほど保存できるそうです。おやつ代わりに食べています。手で持ってパクパク食べると喉に詰まりそうになったので、小皿に入れて、フォークで少しずつ切って食べています。まるで芋ようかんのようなデザートを食べている感覚になります。超巨大さつまいもも、半分ふかして、半分大学芋やチップスにしたら消費できると気づきました。



### 柿

10月18日にはまだ青かった柿を再度11月3日に、ぼりに行きました。柿の木2本（実際にぼったのはほぼ1本分）でこの写真のような状態。軽く500個はあると思います。親戚と知り合いの皆さんにもおすそ分けし、それでもまだ家にはたくさんあります。昨年はお店で買って食べたのに大違いです。



### だしの力

5年生が、家庭科「食べて元気に」の単元で「ごはんとみそ汁」について学習しています。14日（金）オープンスクールのときに、湯にみそを溶いたものと、だし汁にみそを溶いたものを飲み比べてみました。どちらがだし汁かは内緒でしたが、ほとんどの子がだし汁でみそを溶いたものの方がおいしいと言っていました。だしはうまみのもとで、和食の基本。11月24日は和食の日（いい日本食の日）です。

1 1 2 4

11月25日（火）は、なかよし給食です。縦割り班ごとに給食を食べます。次回の「おいしいね」に掲載する予定ですが、どんな様子だったか、子どもたちに聞いてみてください。

## 弁当の日(弁当作りに関わる日) 11月15日

4年生以上で、ほぼ全部自分で作った（朝の作業をほぼ一人でやった）子どもたちの弁当です。「冷凍の物が入っているけどいいですか?」「昨日の残り物も入っています。」と言う声もありました。便利な物は使ったらいいですよ。夕食の残りも有効利用OKです。「朝5時に起きました。」と教えてくれた子もいました。よく頑張りました！！「自分で作った物はなんかおいしく感じるわ。」そう言いながら食べている子もいました(^^) 弁当作りにご協力、見守りありがとうございました。



神美小ホームページでカラーをご覧ください。