

毎月19日は食育の日

食育だより

令和7年度9月号
(令和7年9月24日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

9月の旬の食材

米、里芋、さつま芋、南瓜、栗、きのこ類、ぶどう

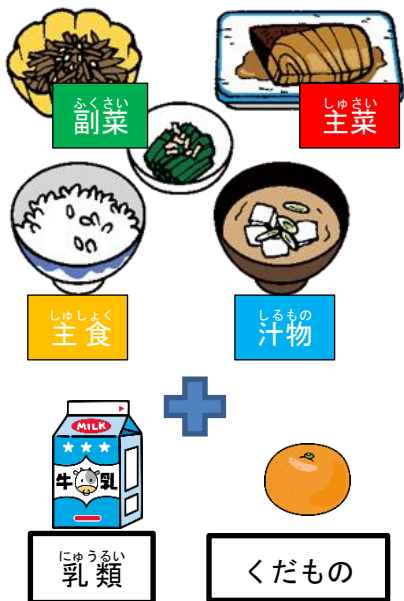
プルーン、梨、秋刀魚、飛魚、鰻、太刀魚、鱸、鰯



9月に入り、朝晩は大幅過ごしやすくなってきたように感じます。しかし、日中は9月とは思えない暑さです。夏休みが明けて、学校生活がまたにぎやかになってきました。子供たちの生活リズムも戻って来たようです。夏休み開始前と比べて、一人一人の食べられる量が増えたと感じます。9月の身体測定結果を基に、給食の主食量も調整していく予定です。

9月の目標：バランスよく食べよう

私たちの体は、私たち自身が食べたものでできています。食と健康は、切っても切れない関係です。食事をする目的は、「生きるため」「心を豊かにするため」、そして子供たちにとってとても大切なのは「成長するため」です。成長とは、細胞を増殖させることですので、大人よりも、より良質な栄養をバランスよく摂る必要があります。主食・主菜・副菜・汁物が揃うと、自然と栄養バランスが整いやすくなります。



主食

主に力や熱になる(体を動かすエネルギーになる)

穀類(米、パン、めん類)、芋類、油など。【主に炭水化物、脂質】

主菜

主に血や肉になる

肉、魚、卵、大豆製品など。【主にたんぱく質、無機質】

副菜

主に体の調子を整える(体のバランスを保つ)

野菜、きのこ、海藻。【主にビタミン、無機質】

汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質を補うことができます。

簡単に栄養バランスをアップさせるには…

おにぎりだけ



実だくさんのみそ汁を追加



パンだけ



ハム入りサラダを追加



市民陸上の朝練習に参加している5・6年生は、これらのことを特に意識して食べましょう!

野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補うことができます。

包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマト(ビタミン・無機質)と、加熱せずに使えるハムなど(たんぱく質)を使ったサラダを追加すると、栄養のバランスが良くなります。

熱中症予防のためにも、しっかりと食べましょう(特に朝ごはん!!)

人は寝ている間に、汗や呼吸に含まれる水分の放出を含めて、約500ml(大人は約700ml)の水分が失われていると言われています。時間や食欲がないからと言って何も食べず何も飲まずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。そこで大切になる水分補給ですが、水分だけでは不十分です。汗と一緒に体内の塩分や鉄分も失われているので、それらと一緒に補給することが大切です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます。「食べることは水分補給」という意識を持つようにしましょう。



ご飯 お茶碗1杯150g
→水分量 約100ml



みそ汁 汁碗1杯150g
→水分量 約150ml



牛乳 コップ1杯200ml
→水分量 約170ml

5年生：歯科出前授業～歯の健康と姿勢、呼吸について学びました～

9月11日(木)4時間目、市川市のペア歯科医院院長・森先生と歯科衛生士・鈴木先生をお招きし、「歯の健康」と「正しい姿勢・呼吸」についての出前授業を実施しました。

授業ではまず鈴木先生から、歯の構造や虫歯ができるメカニズムと進行段階(C0～C4)についてわかりやすく教えていただきました。エナメル質は体の中で一番硬いけど酸に溶けてしまうこと、虫歯予防には「汚れを落とす」「糖を減らす」「時間間隔を空けて食べる」ことが大切だと学びました。また、10～14歳の子供の約45%が歯肉炎になっているという話には、子供たちだけでなく私たち職員も驚きました。健康な歯茎と歯肉炎の違い(色・形・出血の有無)も鏡で自分の歯茎を見ながら確認しました。歯みがきは「まっすぐ当てる」「1本につき20回小さく」「軽い力で動かす」の3つがポイントであり、歯ブラシだけでなく、フロスも併用することで汚れの除去率が58%→86%にアップすることも教えていただきました。また、小学校在学中は保護者の方が仕上げ磨きをしてあげてほしい、とも仰っていました。

授業後半では、「食事の姿勢」や「呼吸の仕方」についても学びました。特に「口呼吸」は、口臭や風邪、アレルギーなどの原因になりやすく、姿勢も崩れやすくなることから、「鼻呼吸を習慣にすること」が勧められました。

子供たちも含め、私たちは普段意識をしていないと猫背になりがちですが、姿勢が悪いと空気が上手に取り込めず、体内に十分な酸素を運ぶことができなくなってしまいます。正しい姿勢でいることにより、運動能力や集中力が高まる、表情や見た目がすっきりする、呼吸が深くなり酸素が体中に行き渡るなど、メリットがたくさんあります。食事中も足の裏をべったりと床につけ、背筋を伸ばして、正しい姿勢を意識しながら食べられるといいですね。給食時間中も声かけをしていきたいと思います。ご家庭でも、食べ方をぜひチェックしてみてください。

食事のチェックポイントは以下の通りです。

- ・足の裏がべったりと床についていますか？
- ・前歯で噛みきり、左右の歯でバランスよく噛んでいますか？
- ・口を閉じて食べていますか？
- ・一口の量は多すぎませんか？
- ・食べ終わってから水やお茶で流し込んでいませんか？

年齢や手の大きさに合った箸を選ぶことも大切です。



今回の授業では、歯・姿勢・呼吸・食べ方がすべてつながって「健康な成長」につながることを、子供たち自身が楽しく学ぶことができました。ぜひご家庭でも、お子さんの歯みがきや食事の姿勢などに声かけをしていただき、一緒に実践してみてください。

3～6年生：こつこつ健康教室

9月18日(木)、4時間目に3・4年生と、5時間目(授業参観)に5・6年生を対象に、「こつこつ健康教室」を行いました。講師は、さんむ医療センター放射線科の並木先生と、きぼーるクリニック理学療法士の山元先生の2名です。

前半は並木先生による「骨とカルシウムの学習」、後半は山元先生による「運動体験」と、食と運動の両面から骨の大切さを学ぶ時間となりました。授業では骨の役割と大切な働きを確認し、更に骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンDなどの栄養素も必要であること、そして牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、野菜など、日常の食事からバランスよく摂ることの大切さを学びました。運動の時間では、「骨は運動によって強くなる」ことを実感できる活動を行いました。ストレッチで体を整えた後、片足立ちやカーフレイズ、スクワット、ジャンプ運動などを取り入れ、骨にしっかりと刺激を与える運動を体験しました。子供たちは終始笑顔で楽しみながら取り組みました。5時間目の質疑応答で、児童からの質問に、後日並木先生がメールで丁寧に答えてくださいましたので、ご紹介します。

◇年をとっても運動を続けた方がいいの？年をとったら、骨はどうなるの？

→いつまでも運動を続けた方がいいです。年をとって、もし食事をしっかり食べないで運動もしないと、骨は弱くなって折れやすくなってしまいます。この折れやすくなってしまった状態を「骨粗鬆症」と言います。

◇骨が壊されて、作られるときに骨が硬くなるのはなぜ？

→骨は一度壊して、新しい骨を作り直す仕組みがあります。作り直すときにカルシウムのような硬い材料でくっついて、前よりしっかりした骨になります。だから、「壊す→作る」を繰り返すことで、骨はどんどん強く硬くなっていきます。小学生はこのスピードが速いので、十分な栄養が必要になります。

◇骨を壊す成分、作る成分はなに？

→体は小さな“つぶ”でできています。これは「細胞」と言って、例えるならレゴブロックのようなものです。骨を作る細胞と壊す細胞があります。骨を作る細胞を骨芽細胞と言って、骨の大工さんのような存在です。カルシウムを使って骨をピカピカに塗り固める役割があります。逆に、骨を壊す細胞は破骨細胞と言って、骨のお掃除屋さんのような存在です。古くなった骨を溶かして掃除する役割があります。どちらも骨の成長になくてはならない存在です。

◇年齢によって骨の数は変わる？

→変わります。赤ちゃんで300個ぐらい。大人になると、骨同士がくっつき、約206個になります。



船橋産の旬の食材を食べて知る日

梨

梨は、水分とエネルギーを一度に摂れるので、暑さが残るこの季節に丁度良い果物です。体の疲れをとる「クエン酸」という栄養素も含まれているので、夏の暑さで疲れた体にもぴったりですね。千葉県産の梨の生産量は全国1位です。江戸時代から梨づくりをしています。千葉県産の土地や気候が、梨の栽培に合っているのだそうです。その中でも船橋市は、梨の産地として有名で、その美味しさから「船橋のなし」として、平成26年11月に地域ブランドの認定を受けています。

9月3日の給食では船橋産の豊水が、4日の給食には、規格から外れてしまった梨(見た目が悪い、サイズが不揃いなど)のピューレを使った、「梨のカップケーキ」が登場しました。米粉で作ったカップケーキは軽めの食感で、梨の風味も相まって子供たちから好評でした。

※ちなみに、この梨のピューレは船橋市豊富の「ふなばし工房」で作られています。ここでは、特別支援学校金堀校舎の卒業生が作業しています。