

食育特集 食を学ぶ

学校で!

★お弁当作りで食を選ぶ力をつける
..... P4

保育園で!

★3人の栄養マンに分けることで食べ物
の働きを知る
..... P5

大人も!

★野菜の力をいただきます。
..... P6-7



食育とは

いろんな経験をとおして、食を選ぶ力をつけ、
健康的な食生活ができる人を育てることです。



3人の栄養マン

合言葉は
「3人そろって元気もりもり!」

茅野市には「元気もりもり食育プラン」があります。

人とのふれあい、自然との関わりをもって、生涯をとおして市民の皆さん誰もが「元気もりもり」で過ごせるように願っています。3つの目標で食育推進中です。

(ち) 地域の食文化を大切に守り、伝えます

(の) 望ましい食生活で健康長寿を目指します

(し) 食でコミュニケーションアップを図ります

自分で作ろう！ 手作り弁当の日

小中学校で『手づくり弁当の日』を実施しています。
子どもたちが、自分で健康を考えてお弁当を作る日です。



小学校6年生の感想

今までより自分で作れるものが増えたので、これからお手伝いに役立てられたらいいし、少しでもお母さんへの負担が消えるといいなあと思います。



(お母さん)一緒にメニューを考え、買い物に行ったり、楽しい時間を過ごすことができました。

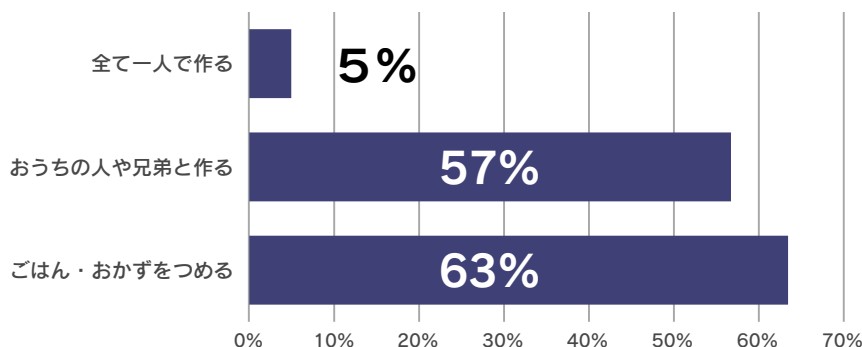


みてみて!



きれいにできたよ

手作り弁当の日★実践の割合 (令和元年度)



手作り弁当の日は、自分ができるところにチャレンジしています。

- ・献立を考える
 - ・兄弟で作る
 - ・ごはんやおかずをつめる
 - ・お弁当箱を洗う
 - ・買い物に行く
- などです。全て一人で作る小学生も5%いました。

密着取材 親子でお弁当作り!

玉川小学校3年 田中心美さんとお母さん

卵焼きづくりに
挑戦!



心美さんの感想

当日の朝、少しねぼうをしてしまいましたが、イメージ通りのねずこ弁当ができてうれしかったです。とくに工夫したのは、ねずこの竹をイメージするために、ちくわの中にかにかまを入れたところです。また作りたと思いました。

おべんとうのなかみ

なかんがえよう

家の人と相談して、お弁当のなかみを決めましょう。料理名や絵をかこう。

自分のお弁当箱を思い出しながら、かきましょう!

お弁当のなかみは、ごはんやパン



にく・さ
かな・た
まごのあ

やさしい
おかず

手作り弁当の日には学習カードがあります。左は、子どもたちが事前に弁当の中身を親と相談して決める部分です。

カードを記入しながら学ぶにつなげています。

できるかな？ 園児は3人の栄養マンを どこまで知っている？

保育園では、食べることに興味を持てるように子どもが生活と遊びの中で食に関する体験を積み重ねています。

給食の食材を3人の栄養マンに分けて、食べ物の働きを知る活動をしています。



保育士さんへのインタビュー

子ども達は、毎日楽しそうに食材を3人の栄養マンに分けています。

年中の頃は、子ども達だけで3人の栄養マンに分けることは難しかったのですが年長になって、食材そのものがよく分かるようになってきました。例えば、ほうれん草と小松菜の違いなども分かるようになってきて、ラミネートした食材の写真だけを見て、栄養マンに分けられるようになりました。毎日繰り返し伝えていくことの大切さを感じています。

子ども達が3人の栄養マンを覚えたことで、お家の朝食でも、「ばわーマンが足りなかったから、牛乳を飲んだよ」などの声が聞かれ、栄養マンは子どもたちの生活の中でも活かされています。3人の栄養マンがそろそろ元気もりもりになれること、食べることと体はつながっていることを忘れずに、元気に成長してほしいと思います。



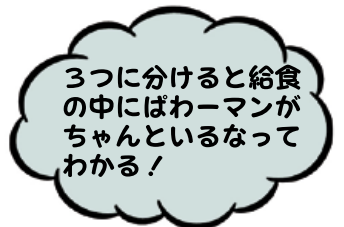
子どもたちへのインタビュー ～毎日、食材の栄養マン分けをしてみてくださいか？



食べ物は全部わ
かれるよ！
すごいでしょ？



楽しい！



3つに分けると給食
の中にはわーマンが
ちゃんというなって
わかる！



年長さんになっ
たら、簡単にできる
ようになったよ



野菜の☆チカラ★をいただきます



健康に役立つ栄養素や成分について、よく耳にする「抗酸化作用」という言葉があります。鉄がサビるのは、鉄と酸素が結びつく「酸化」です。それと同じことが体の中でおきると、様々な病気や老化の原因になります。

体の「酸化」のこと、酸化から体を守る「成分」について、茅野市の管理栄養士がお伝えします。

酸化の原因「活性酸素」

私たちが呼吸して体に入れた酸素は、そのごく一部が他の物質と結びついて酸化する力が強い「活性酸素」に変わります。「活性酸素」はウイルスや細菌、有害な物質を撃退する働きがあり、病気から体を守る大切な成分です。

しかし、この活性酸素が過剰に増えると、健康な細胞まで傷つけてしまうという欠点もあるのです。鉄がさびるようにたんぱく質や脂質、遺伝子が変性して、がん、動脈硬化などの様々な病気（心筋梗塞、脳卒中、高血圧、糖尿病、肺炎など）や、老化（シミ、しわ、認知症など）の原因になっています。

酸化を抑える「抗酸化物質」

「酸化」を抑える働きは、人の体にも備わっているのですが、その働きと同じ作用をする食品の成分を「抗酸化物質」といいます。その代表的なのが、「ファイトケミカル」（植物の細胞に貯えられている



茅野市健康づくり推進課
管理栄養士
神澤 活枝



野菜の中でも、色の濃い野菜には、「酸化を防ぐ成分」が多く含まれています。皆さんは

- ・毎食野菜を食べていますか？
- ・色の濃い野菜を、意識して食べていますか？

注：色の濃い野菜にはカリウムが多く含まれています。腎臓の悪い人はカリウム摂取について医師に相談してください。

色素や辛味、香り、あくなどや、「ビタミンA、C、E」などです。数種類の抗酸化物質を一緒にとると、働きを補い合い、抗酸化作用も効果が高まります。いろいろな食品から、多くの抗酸化物質を取り入れて、病気や老化を防ぎましょう。



どんな成分(野菜)が「酸化」を防ぐ？

ビタミン類 色の濃い野菜に多い

	多く含まれる食品	作用
ビタミンA	モロヘイヤ、人参、春菊、ほうれん草、豆苗、かぼちゃ	目の機能の維持、皮膚粘膜の強化など。脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化を予防。血管を保護する。
ビタミンC	ブロッコリー、ピーマン、ゴーヤ、モロヘイヤ、水菜、ほうれん草、トマト、みかん、じゃがいも	ウイルスの増殖を抑え、免疫力を高める。細胞(皮膚、骨、血管等)をつなぐコラーゲンを合成する。
ビタミンE	ナッツ類、モロヘイヤ、かぼちゃ、豆苗、なばな、にら、ブロッコリー、ほうれん草、水菜	不足すると、毒性の強い過酸化脂質が生じ、老化、動脈硬化が進行する。

ファイトケミカル

植物が紫外線や昆虫などから、体を守るために作り出された色素、香り、辛味、ネバネバなどの成分

代表的な成分	代表的なものの名前	含まれる食べ物
ポリフェノール	アントシアニン カテキン イソフラボン	ブルーベリー・ぶどう、なす 緑茶 大豆
カロテノイド (赤、オレンジ、黄の色素)	β-カロテン β-クリプトキサンチン リコピン	にんじん、かぼちゃ、トマト みかん、ほうれん草 トマト、すいか
硫黄化合物 (辛味、香り成分)	硫化アリル イソチオシアネート	にんにく、玉ねぎ、ねぎなど わさび、ブロッコリー、小松菜、大根など



管理栄養士おススメ 酸化を防ぐ野菜

(アブラナ科、ビタミンが多いもの)

- ・ブロッコリー
- ・茎ブロッコリー
- ・芽キャベツ
- ・プチベール
- ・小松菜
- ・ルッコラ
- ・チンゲン菜
- ・タアサイ
- ・水菜
- ・からし菜
- ・わさび菜
- ・キャベツ
- ・ほうれん草 ・トマトetc…



▲ブロッコリー



▲水菜

イソチオシアネート

強力な抗酸化、抗菌、抗炎症、ガン予防等の働きがあるアブラナ科特有の成分

♪手軽に緑黄色野菜を食べましょう♪

青菜の桜えび炒め



材料〈2人分〉

小松菜	200g
桜えび	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

1人分エネルギー	30kcal
ビタミンA	260μg
ビタミンC	39mg
ビタミンE	0.9mg
塩分	0.3g

作り方

- ① 小松菜は、2cm位に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、桜えびを入れ、香りが立ったら、①の小松菜を加える。
- ③ 小松菜に火が通ったら、塩、こしょうして出来上がり。

今年は何をたねましますか？

栽培する野菜に、『抗酸化』『抗菌』作用の強い(アブラナ科などの)野菜を加えてみませんか？

【わさび菜】(アブラナ科)

生ならピリっとしてサラダで。炒め物、おひたし

もおいしい。



お庭で育ててみるのはいかがでしょうか？