



# 矢祭中食育だより



# もりもり

平成30年3月1日

No.12

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子



## 食べることは生きること



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

この3年間、授業や行事を通して、食べることの大切さ・楽しさを学んできたことは、みなさんにとって大きな財産です。

中学校で学んだことは、生涯を通して豊かな食生活を送るための原点であり、これからのみなさんの人生の糧(かて)となっていくます。

自分の夢を叶えるためには、まず健康が基本です。そのためには、栄養のバランスの取れた食生活が大切です。人間の体が、一生の中で劇的に変化する思春期を大事に、これからもがんばってください。

みなさんが、希望に満ちたすばらしい人生を歩まれることを願っています。

## 春を呼ぶ食べ物

春野菜は、香りが強いものや芽物野菜が多く、解毒効果(げどくこうか)や排出力が高いことが特徴です。菜の花・ふきのとう・タラの芽・ニラなどの苦みは、野菜にとっては害虫から身を守るためのものですが、人間にとっては体内で解毒を促す効果があります。特に、春キャベツは他の季節のキャベツに比べて葉が柔らかく、みずみずしくてほんのり甘みがあります。ビタミンCを多く含み、胃腸の調子を整え、肝臓の働きを助けてくれます。

また、果物ではイチゴ・魚介類では、さわら・あさり・ます・タコなどが春の代表的な食べ物です。冬から春にかけての季節の変わり目は、気温の変化が激しく体調を崩しがちです。栄養価が高い旬の食材を食べて、体のメンテナンスを行いましょう。



## 食育クイズ



Q1. ひな祭りに食べる「ひなあられ」は、何からできているでしょうか？

- ①小麦
- ②とうもろこし
- ③米

Q2. 「ひじき」には、カルシウムがたくさん入っています。牛乳200mlと同じだけのカルシウムをひじきで摂るには、どれくらいの量が必要でしょうか？

- ①ごはん茶碗1杯分
- ②どんぶり1杯分
- ③どんぶり3杯分

Q3. 食べ物を消化・吸収する小腸での消化・吸収時間はどれくらいでしょうか？

- ①30~50分
- ②3~5時間
- ③3~5日

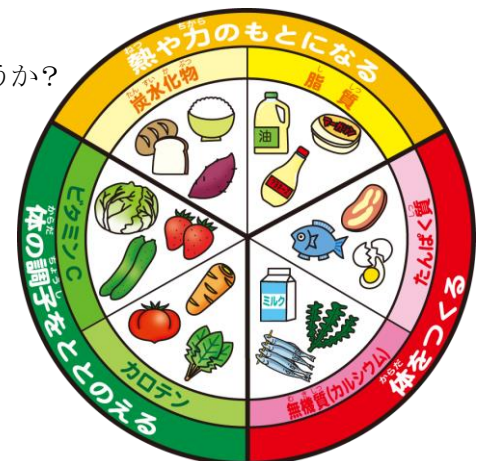
Q4. 体の調子を整えてくれるグループは、次のうちどれでしょうか？

- ①赤のグループ(肉や魚・卵などのタンパク質)
- ②緑のグループ(野菜や果物などのビタミンやミネラル)
- ③黄色のグループ(ごはんやパンなどの炭水化物)

Q5. 地方によってとれる魚には違いがあります。

日本の北海道にしか住んでいない魚は、次のどれでしょうか？

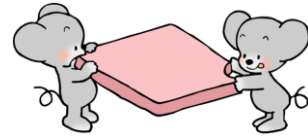
- ①鮪(まぐろ)
- ②鱈(たら)
- ③ししゃも



(答えは裏面をごらんください。)



## 食育クイズの答え



Q1. の答え：③ 「ひなあられ」は米から作られます。

→ひな祭りは、女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。

春が旬のものを使ったちらし寿司・貝合わせでも遊ぶ蛤（はまぐり）が入った潮汁・白酒・ひしもち・桜もち・ひなあられなどをおひな様にお供えします。

昔は、ひなあられを米で作りました。今は、米やもち米をそのまま使ったものが多い他、でんぷんで作られたものもあります。

ひな祭りの成り立ちには諸説ありますが、平安時代から続く人形遊びである「ひな遊び」と、節句の儀式が結びついたのは、江戸時代のこととされています。

Q2. の答え：① 牛乳200mlに入っているカルシウムをひじきで摂るには、ごはん茶碗1杯分が必要です。

→カルシウムを摂りやすいのは牛乳ですが、おなかに合わない人もいます。

そういう人には、ひじきがおすすめです。給食の牛乳1本分のカルシウムは、ひじきの煮物お茶碗1杯で摂ることができます。

牛乳200ml（206g）中に、カルシウムは227mg。これを他の食品で摂ると、水で戻したひじきなら96g（乾燥品はら16g）。煮干し10g・素干し桜えび11g・ししゃも65g（3匹）・もめん豆腐189g（1/2丁）などです。

日本人は、カルシウムの足りない人が多いので、気を付けて食べるようにしましょう。

Q3. の答え：② 食べ物は、小腸で3～5時間で消化・吸収されます。

→栄養素の90%は小腸で吸収されます。小腸は大腸に比べて流れが速く、3～5時間ほどで消化・吸収を終え、大腸へと送られます。一度に食べすぎたり、消化の悪いものや油分の多いものは、胃腸や肝臓等に大きな負担をかけるので、食べる量や内容には気を付けましょう。

Q4. の答え：② 緑のグループ（野菜や果物などに含まれるビタミンやミネラル）の食べ物は、体の調子を整えてくれます。

→緑のグループの食べ物は、ビタミンやミネラルが多い野菜や果物などです。

ちなみに、赤のグループ（肉や魚・卵など）は、筋肉や血を作るもととなり、黄色のグループ（米・パン・バターなど）は体を動かすエネルギーになります。



Q5. の答え：③ 「ししゃも」は、冷たい海でとれる魚です。日本の北海道にしか住んでいません。

→北海道でとれるししゃもは「本ししゃも」といい、北海道の太平洋岸の一部にしかいない魚です。

お店でよく見かける「ししゃも」は、実は「カペリン」という、ししゃもに似た魚（別名：樺太ししゃも）です。ししゃもには、ミネラルやビタミンが豊富で、骨ごと食べられるので、カルシウムも多く摂れます。

