



かぞくそろって
はやね
はやおき
あさごはん

食育だより

令和4年
10月号

大津市立藤尾小学校

おうちのひとといっしょによみましょう



食べ物の働きを知ろう

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」がやってきました。また、「食欲の秋」といわれるように、秋は、おいしい食べ物がたくさんとれ、食欲が出てくる季節です。これから、寒い冬を健康に乗り切るために、丈夫な体をつくる時期でもあるのです。

今月は、丈夫な体をつくるために「食べ物の働き」について考えてみましょう。



食べ物の3つのはたらき

私たちは食べたものから栄養素を取り入れ、体内で消化、吸収された結果、おもに3つの大きな働きをします。・・・【エネルギーになる】【体をつくる】【体の調子を整える】

食べ物から取り入れた栄養素が、健康な毎日を過ごすための重要なベースになります。それぞれのグループから食品を選び、摂りすぎる食品群や不足しがちな食品群をチェックし、うまく組み合わせることでバランスの良い食事を取りましょう。

エネルギーのもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子を整えるもとになるもの
炭水化物	タンパク質、ミネラル	ビタミン、ミネラル
脂質		

うんこの中身を知っていますか？

食べ物は小腸で栄養素の大部分を取り入れられ、大腸へと押し出されていきます。大腸ではビタミンやミネラルなどの栄養素といっしょに水分が取り入れられ、食べた物の残りカスは、だんだんと水分が少なくなっていく。この、水分が取り入れられて残ったカスと、働きが終わった細菌の死がいや、体によくない細菌などがかたまりになって出てくるのが【うんこ】なのです。



おやつの話



いつから始まった?おやつの時間

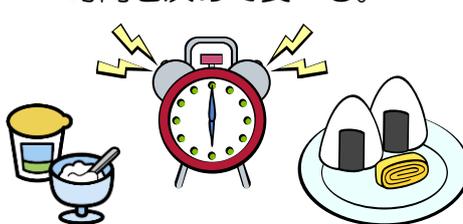
【おやつ】どうして、こう呼ぶのでしょうか。江戸時代の中頃までは、朝と晩の一日2回しか食事をしませんでした。でも、農業など体力のいる仕事をしている人たちは、午後2時ごろになるとおなかがすき、仕事ができなくなるので休憩しながら間食をしていました。

江戸時代は、午後2時ごろのことを「^{やつ}八つ時^{どき}」と言っていたことから、この時間にする間食を「やつどき」というようになり、やがて「どき」を取って、丁寧な意味がある「お」をつけて「おやつ」と呼ぶようになったと言われています。

今は昼ごはんも食べるので、おやつの時間は少し遅くなり、午後3時ぐらいに食べることが多いようです。おやつを食べる目的は、昼ごはん和晩ごはんの間に、足りなくなった栄養素を補うことです。「おやつを食べすぎて、晩ごはんが食べられない。」ということになっては意味がありませんね。



おやつを食べるときに気をつけよう!!

<p>時間を決めて食べる。</p> 	<p>「いただきます。」 「ごちそうさま。」の あいさつをする。</p> 	<p>スナック菓子は 袋ごと食べない。</p> 
<p>他のことをしながらの 「ながら食い」をしない。</p> 	<p>食べた後は、うがいや 歯磨きをする。</p> 	<p>立ち食いをしない。</p> 



おうちの人と一緒に

クッキングに挑戦!!~たんぱく質でパワーアップレシピ~

簡単すぎる~♡ささみの酒蒸し

材料・・・ささみ	2本	1. シリコンスチーマーにささみを並べ、その上にスライスした
生姜	1片	生姜を並べていきます。
酒	1回し	2. 酒を1回しかけ、電子レンジで2分。取り出してささみを
しょうゆ	小さじ2	ひっくり返して1分チンします。
ねぎ	たっぷり	3. 熱々のうちにささみを裂き、そのうえに粉チーズとネギを
粉チーズ	お好み	たっぷりのせて、しょうゆで味付けたら完成♪

☆塩の代わりに粉チーズを使うことで塩分カット!!味もまろやかになります。