

元気もりもり あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成
～食がっなぐ命と未来～

No. 1 6

2020. 9. 24

ドリームタイム「野菜パワーを知ろう」①

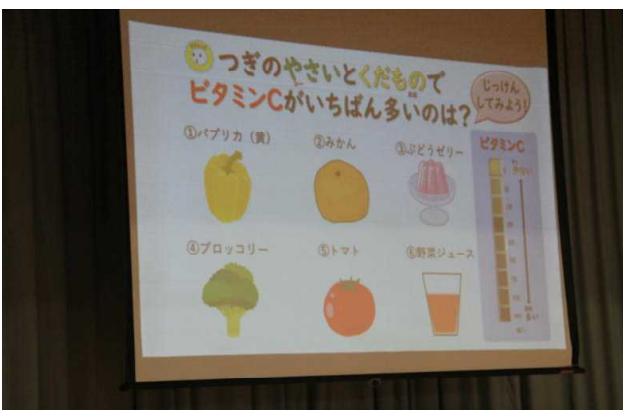


9月18日(金)は、今年度第1回目のドリームタイムが行われました。今回の講師は、東北女子大学健康栄養学科准教授の前田朝美先生です。前田先生は、学校保健委員会に続いて2回目の登場です。

今回の「元気もりもり あさひの子」では、ドリームタイムの内容を2回に分けてお知らせいたします。

今年度7月に行われた学校保健委員会では、前田先生に「考えてみよう！バランスのよい朝ごはん」をテーマに、朝ごはんの大切さについて教えていただきました。

今回のドリームタイムのテーマは「野菜パワーを知ろう！やさいとくだものちがいは？」です。学校保健委員会のお話の中で、時間がない時の朝食では、すぐ食べることのできる野菜や果物は便利ということをお話していただきましたが、今回は、野菜と果物はどのように違うのかということをお話していただきました。



前田先生のお話は「野菜と果物、体にいいのはどっち？」という問いかけから始まりました。子どもたちの反応は半々でした。

好き嫌いせず何でも食べることにより、病気やけがを予防することができるということは、子どもたちも知っていますが、野菜等に含まれているパワーについてはまだよく分かっていません。前田先生は、野菜や果物に含まれるビタミンCには強い骨を作る働きがあり、食物繊維にはうんちの量を増やしておなかを掃除する働きがあること、野菜等をよく噛み、噛む回数を増やすと、思考力を増進させるという働きがあると話されました。

作る働きがあり、食物繊維にはうんちの量を増やしておなかを掃除する働きがあること、野菜等をよく噛み、噛む回数を増やすと、思考力を増進させるという働きがあると話されました。



また、「やさいとくだものでビタミンCがいちばん多いのは？」ということで、身近な野菜や果物の中に、どれくらいのビタミンCが含まれているのかを、子どもたちと前田先生が実験しました。学年代表の子どもたちと前田先生が扱った食材は次の通りです。

- ①パプリカ ②みかん ③ぶどうゼリー
- ④ブロッコリー ⑤トマト ⑥野菜ジュース

みなさんは、どれに一番ビタミンCが多く含まれていると思いますか？子どもたちは、これまでの学習を思い出し「味(酸味)」などを手掛かりに予想しました。

前田先生が用意してくださった検査紙に、代表の子どもたちは野菜や果物の汁を付けてみました。実験助手の嘉手苺先生の支援も受けて、子どもたちはビタミンCの量の違いを実際に目で確かめました。ビタミンCが多く含まれる検査紙の色が濃く出るということから、検査紙の色が濃く出た順に、代表の子どもたちが並びました。その結果は……。

【ビタミンCの多く含まれていた食材】

- 第1位 パプリカ
- 第2位 トマト
- 第3位 みかん
- 第4位 ブロッコリー
- 第5位 グレープゼリー(ビタミンCなし)
- 第6位 野菜ジュース(ビタミンCなし)



子どもたちの予想では、野菜ジュースにビタミンCが多く含まれているのではということでしたが、前田先生のお話から、「生の野菜や果物に勝るものはない」ということが分かりました。また、ビタミンCはパプリカにたくさん含まれていますが、ベータカロテンはブロッコリーにたくさん含まれているので、いろいろな種類の野菜を食べる必要があることも教えていただきました。

まとめとして、

- ・野菜には、果物で摂れない栄養素、ビタミンE、ベータカロテンもあり、これには体を疲れにくくする、風邪をひきにくくするパワーがある。
- ・野菜がもつ栄養素は違うので、たくさんの種類のものを食べるとよい。
- ・野菜をたくさん食べるためには、茹でるなど調理の工夫が大切。
- ・時間がないときは、果物を食べてもよい。

次号 No 17は、ドリームタイムに参加した子どもたちの感想などをお届けします。

