

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. 17

2020. 9. 28

ドリームタイム「野菜パワーを知ろう！」②

9月18日(金)のドリームタイム後半です。東北女子大学健康栄養学科准教授の前田朝美先生のお話を聞いて、子どもたちは質問しました。(Q:質問、A:答え)



Q1 「野菜は、煮るとなぜ小さくなるのですか。」

A1 「煮ると食物繊維が壊れるから、全体量が減るように見えます。」

Q2 「噛む回数が多くなると、どうなりますか。」

A2 「唾液が出てむし歯になりにくくなり、血の流れもよくなり、頭の働きがよくなります。」

Q3 「野菜をたくさん食べると、おなかが痛くなりませんか。」

A3 「食物繊維の種類にもよりますが、土の中で育つごぼうや大根などの硬い食物繊維は、多く摂るとおなかが痛くなることもあります。」



Q4 「料理の方法によって、栄養の変化はありますか。」

A4 「火を通す時間が長いと、ビタミンが減るので、その分、全体量を多く摂るとよいでしょう。」

Q5 「ビタミンEというものを聞いたことがありますが、これはどのような働きをしますか。」

A5 「病気のもとになるものをこわす働きがあります。ベータカロテンと両方摂るといいです。」

子どもたちの質問の内容も、とてもいい内容で前田先生も感心されていました。



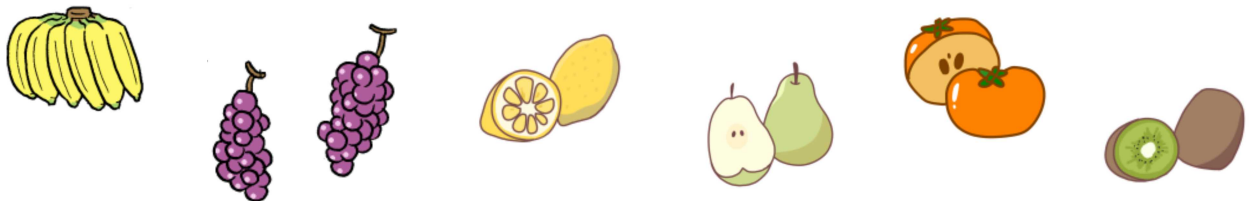
最後に6年生の赤石芽優さんが、全校児童を代表して前田先生に感想を伝えました。

「心に残ったことは、果物よりも野菜の方が栄養が摂れるということです。自分では野菜より果物の方が好きで、果物をよく食べていますが、野菜からは体のバランスを整えたりするのに重要な栄養を摂ることができるとことが分かりました。わたしは、スポーツクラブで活動しているので、これからは、好き嫌いをせず、野菜や果物をきちんと取り入れたバランスのよい食事を摂って、強い体にしていきたいです。」



子どもたちは「苦手な野菜もあるけれど、これからは少しずつ食べてみよう」という気持ちになったようです。「野菜は苦手」と思っている心の中に、「野菜や果物は自分を健康にする大切なもの、食べてみよう！」が育ち始めることを期待します。

収穫の秋を迎え、新鮮でおいしい野菜や果物がお店に並び始めました。今日はどんな野菜や果物を食べようか、みなさんの食卓でも、少し話題にしてみてください。



さて、次号では、「西部学校教育センターによる食に関する指導」の様子をお届けします。食の指導実施に関する背景は、次のとおりです。

食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化していることから、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、栄養教諭や栄養士が学校に出向き、食に関する指導をしています。

「食に関する指導」の今年度の実施予定は、次のようになっています。

学年	実施予定日	学習内容
1年	12月17日(木)	食事のマナーについて知ろう
2年	12月17日(木)	正しい手洗いをしよう
3年	12月10日(木)	おやつを上手にとろう
4年	12月10日(木)	はしの達人になろう
5年	9月24日(木)	ふるさとの食材、郷土料理を大切にしよう
6年	9月24日(木)	サンタマリアⅡに乗って旅に出よう

9月24日(木)は、西部学校給食センターの主任栄養士、岩間みどり先生のご指導でした。

