やっぱり!! ぱわー

第2号児童用・保護者用合併号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
令和２年　５月発行

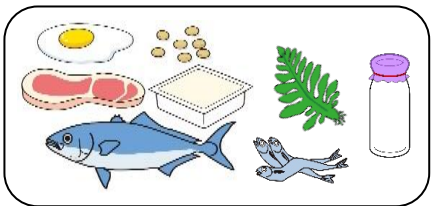
食べ物の働きを知ろう！

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。食べ物を食べることで栄養素が体の中に入り、体を大きくしたり、元気に生活できるようになったりします。私たちの体は私たちが食べたものからつくられています。たくさんの種類の食べ物からいろいろな栄養素をとることが大切です。

給食献立表をしっかり見ると・・・

毎月配布している給食献立表は、献立名やその献立に使われている食品を、栄養ごとに分けて表記しています。給食では、１回の食事でいろいろな栄養素をバランスよくとることができるように工夫をして献立を作成しています。

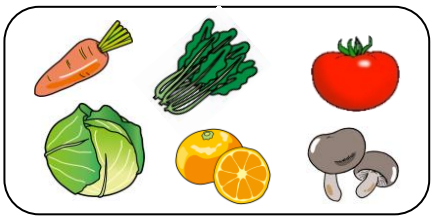
【赤色のなかまの食べ物】



魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そう類など

主に血・肉・骨など体をつくるもとになる食品

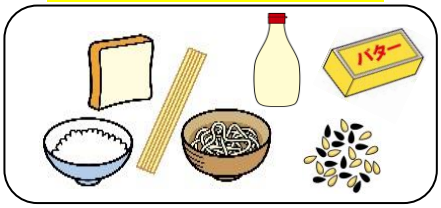
【緑色のなかまの食べ物】



にんじんなどの緑黄色野菜・キャベツなどの淡色野菜・果物・きのこなど

主に体の調子を整える食品

【黄色のなかまの食べ物】

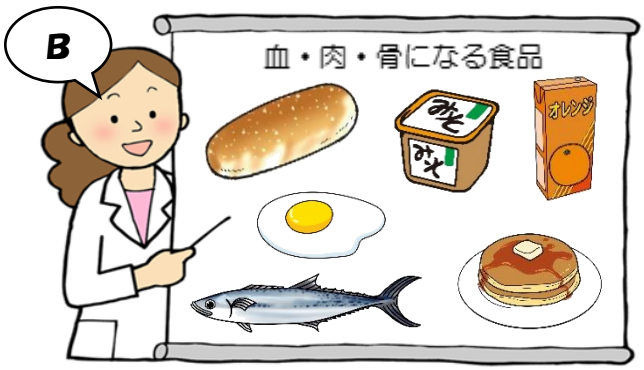


米・パン・うどん・いも類・油脂類・ごまなどの種実類など

主に体の熱や力などエネルギーのもとになる食品

今月は
はたらき
クイズ！

チャレンジ①　ＡとＢで違う食品を３つ さがそう！
チャレンジ②　正しい分け方はＡ・Ｂどっちだ？



裏面に続く→

こたえ：①「肉・バン」「牛乳・ボレンソウ」「とうふ・ホットケーキ」　②正しい分け方はＡです！

～健康的な食生活のために～食べ物の3つの働き・6つの食品群を理解しよう

近年、食生活の多様化が進む中、栄養バランスの偏った食事や朝食欠食、不規則な時間での食事の増加による肥満や生活習慣病の低年齢化など、様々な食に関する問題が指摘されています。成長期である児童生徒が健康な生活を送るために、食べ物が体内でどのような働きをするかを理解するのは重要です。そこで、まずは子どもたちの実態を把握するため、食の知識にかかわる実態調査を行いました。

《一宮市児童生徒の食生活調査の結果より》

（令和元年１０月　市内抽出１５校　小学校２・３・５年生、中学校２年生対象で実施）

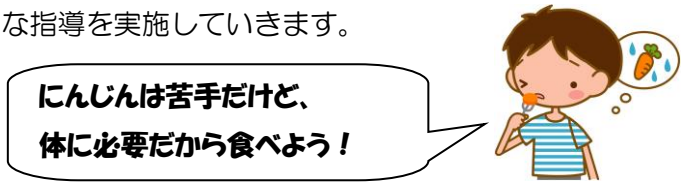
＜設問＞次の食べ物を体内での働きによって、
赤（体をつくるもとになる）
緑（体の調子を整える）
黄（体の熱や力のもとになる）にわけてください。中学２年生は、１～６群にわけてください。
設問の食べ物は、

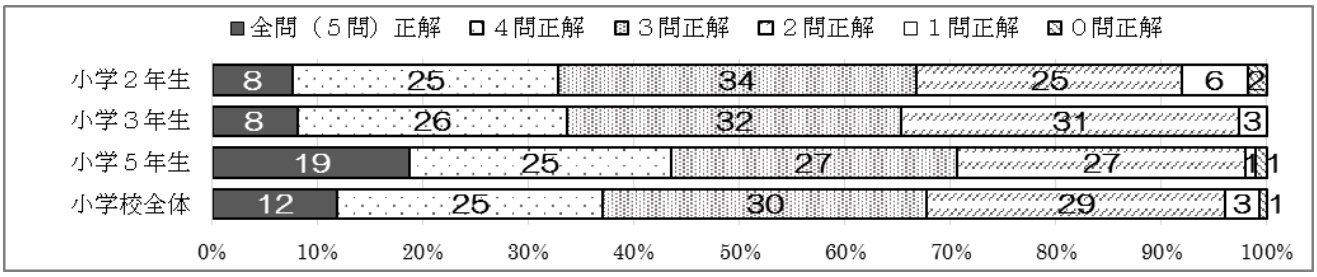
①鶏肉　（正解：赤・１群）
②ほうれんそう（正解：緑・３群）
③卵　（正解：赤・１群）
④牛乳　（正解：赤・２群）
⑤じゃがいも　（正解：黄・５群）

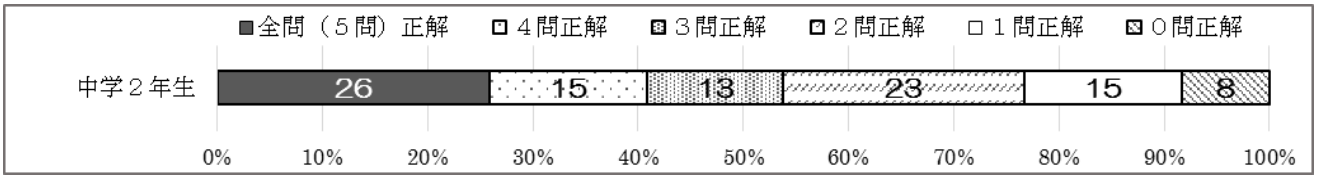
＜アンケート結果＞

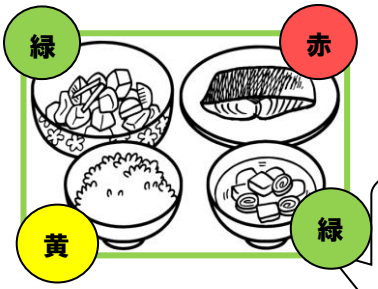
・全問正答率　　小学校全体…１２％　中学校…２６％
・回答に関する傾向

食べ物の色が働きの分類の色と近い「ほうれんそう」や「鶏肉」は正答率が高かった半面、「卵」のように、黄身のイメージとは違う働きの分類（赤・１郡）では正答率が低いなど、食の基礎知識に課題が残りました。この結果を受け、一宮市では、児童生徒が正しい食生活を送れるよう、これからも食に関する計画的な指導を実施していきます。





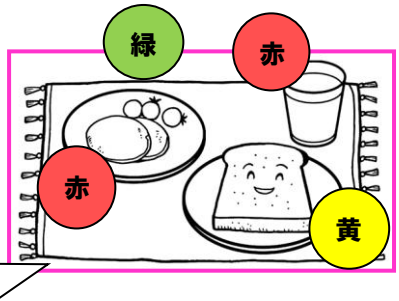




普段から、赤（１・２群）・緑（３・４群）・黄（５・６群）の食べ物を組み合わせることを意識してバランスよい食事を心がけましょう。

ごはん派なら…
ごはん・みそ汁
魚の塩焼き・野菜の煮物

パン派なら…
パン・牛乳
ハム・トマト



※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報誌「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。