



令和4年度 第14号  
【給食だより・食育だより】  
熊の前小学校

## 家庭教育セミナー シーズン3を開催しました！

今年度もPTA成人教育部主催の家庭教育セミナー講師を務めさせていただきました！セミナー開催にあたり、「コロナ禍で、自宅で過ごすことが増え、運動量が減り、ぽっちゃりした気がする。食事と体型に関する話をしてほしい」というリクエストをいただきました。そこで、今年度は「元気に体づくり！のススメ」として、健康に成長するための食事のポイントについて話をさせていただきました。簡単にセミナーの内容を紹介いたします。



### 【元気に体づくり！のススメ】

#### ① 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスをチェック！

「太る」「やせる」には、摂取エネルギーと消費エネルギーの収支が関係しているのはご存じだと思います。摂取エネルギーのうち、50～65%を炭水化物からとることが推奨されています。そこで、日本人の主食である「ごはん」の量から、おおよその摂取エネルギー量を把握するとよいことを伝えました。また、食事の配膳は、大皿にすると一人が食べている量が把握しづらいです。一人分を盛り付けるのがおすすめです。

#### ② エネルギーを燃やそう！

体の中でエネルギー源として使われるのは、炭水化物・たんぱく質・脂質です。それらが、エネルギーとして使われるときに必要になるのが「ビタミンB群」です。その中でも、炭水化物がエネルギーに変わる際に必要になる「ビタミンB<sub>1</sub>」について、詳しく話しました。ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品は、玄米や豚肉です。白米に3割ほど玄米を混ぜるだけでも、ビタミンB<sub>1</sub>の量はかなり増えますよ。

#### ③ 筋肉量を増やして基礎代謝量をアップ！

消費エネルギーの大半は、基礎代謝が占めています。基礎代謝量は、筋肉量が多いほど多くなります。筋肉をつけるためには、たんぱく質が必要と考えますが、体内のエネルギー量が不足していると、せっかく筋肉をつけるためにとったたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解されます。アミノ酸の中には、体内で作ることのできない「必須アミノ酸」というものがあります。足りない必須アミノ酸があると、せっかくとったアミノ酸が十分に活用されません。主食をしっかり食べた上で、色々な食品からたんぱく質をとるようにしましょう！

#### ④ 筋肉と骨の成長は、関わりが深い！

骨と筋肉の発達は、密接に関わっています。筋肉と共に骨も成長させていきましょう。骨量を増やすために必要なカルシウムは、牛乳・乳製品だけでなく、大豆・大豆製品や野菜にも含まれています。友田のおすすめは、小松菜、これからのシーズンなら、だいこんの葉です！

また、カルシウムは吸収されにくい栄養素でもあります。そこで一緒にとりたいのが「ビタミンD」です。ビタミンDを多く含む食べ物はきのこ類です。干しいたけがおすすめですが、きのこが苦手な子も多いですね。そんな場合は、さけ、さんま、まいわしなどからビタミンDをとるようにしましょう。

## 【元気に体づくり！のススメ2】

### ① かみごたえアップで、食べすぎ防止！

お子さんは食事のとき、どのくらいかんで食べていますか？よくかまずに食べると、満腹だという信号が届く前にたくさん食べてしまいます。でも、食べ物の中には、プリンのように「たくさんかめないもの」もありますよね。そこで大切になってくるのが、「かみごたえのある食べ物を食べる」ということです。

かみごたえのある食べ物とは、「かたいもの」「弾力のあるもの」「繊維質の多いもの」を言います。かみごたえのある食品を食事の中に上手に取り入れると、自然とかむ回数が増えていきます。セミナーでは、熊の前小で使っている「かみごたえヒントカード」(ある自治体の歯科医師会が出しているかみごたえ早見表を参考に作ったものです)を使いながら、かみごたえのある食べ物を紹介しました。PTA成人教育部から発行される家庭教育セミナーの報告文書に載せていただいていたので、ぜひそちらをご覧ください。切り方を大きくする、かんでいる最中に水分で流し込まないようにするのも大切なポイントです。

### ② 「食べる順番」で満足感をゲット！

食べる順番も、満腹感を高めるために深く関わりがあります。食事をするときには、まず温かい汁物や飲み物から飲むようにすると、脳から消化酵素を出すように指令が出て、消化を始める準備が整います。汁物の次には、野菜や海そうを使った料理をよくかんで食べてください。そうすることで、その後に食べる主食やおかずなどをしっかりと消化する準備が整い、満腹感が得られやすくなります。



今回のセミナーも、かなりの情報量を詰め込んで話をさせていただきました。食事作りは毎日のことです。「これもあれもやらなくちゃ」と思うと、毎日続けるのがしんどくなりますよね。毎日でなくても、1週間、1か月単位で考えていくことが大切です。給食の献立も、1か月単位で考えて栄養価を計算しています。取り入れやすいもの、取り入れる頻度は家庭により様々だと思います。何かひとつ取り入れるだけでも、子どもの健康にプラスに働きます。様々なご家庭で「うちはこれをやってみようかな」と思ってもらえるところがあればいいなと思います。

セミナー後、「今日の夜ごはんは、このレシピの中から作りますね」と声を掛けてくださった方がいます。また、翌日子どもが「昨日の夜ごはんから、ごはんに玄米が混ざっているんだ」と教えに来てくれました。セミナーアンケートには、参加者全員から「参加してよかった」と回答していただき、うれしく思っております。セミナーの感想の一部を紹介させていただきます。

**「家庭でもできそうなことがたくさんあり、聞いていて楽しかった。かみごたえを気にかけたことがなかったので、参考になった」**

**「前回の振り返りから今回の元気な体づくりまで、飽きさせずに内容盛りだくさんで話していただけだったので、時間があっという間だった」**

**「食育を家でも少しずつ取り入れて、身近にしようと思います」**

**「理論と実践が学べて、実践も押し付けではなく、家庭でできそうなことを教えてくださって、これからの食事作りのヒントになりました」**

など、たくさんのありがたい言葉をいただきました。

都合で参加できなかったけれど、話を聞いてみたい、資料が欲しいという方は、来校された際にぜひお声掛けください。個人懇談週間には食育相談所を開設しております。資料を用意してお待ちしております♪参加者の皆様、準備等でお世話になった役員の皆様、ありがとうございました。