食育だより

毎月19日「食育の日」発行

No.45（令和元年度No.6）
令和元年 11 月 19 日
水戸市立見川中学校栄養教諭

秋もいちだんと深まり，菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。新米・野菜・きのこ・くだものなどの食べ物もいっそうおいしさを増す時期です。冬の訪れに備えて，豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

形にして表そう「感謝（かんしゃ）の気持ち」

１１月２３日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとると，毎日皆さんが食べることができる陰には，ふだん皆さんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接，お礼を言える機会はなかなか少ないですが，食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は，漢字では「戴く」「頂く」とも書き，もともとは大切なものを受け取るときに感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは，私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。

よく味わって食べよう！

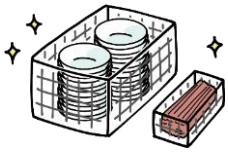
食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず，よく味わっておいしくいただくことも，食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。
また食事のマナーを守り，みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。

「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

.「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは，食事作りに関わる人の思いや苦労，そして努力に感謝する気持ちを表します。

思いやりの気持ちであとかたづけ

食器の扱い，配膳，はしの使い方，そしてあとかたづけ，そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくにあとかたづけは，次に作業をする人のことを考え，きまりを守ってきちんと行いましょう。



コツコツ貯めよう！ 骨貯金

骨の強さは、「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の 10 代に急激に増加し、20～30 代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10 代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

「骨貯金」のポイント

①栄養バランスのとれた食事

骨は，カルシウムなどのミネラルと，たんぱく質のコラーゲンでできており，皮膚や髪の毛と同じように毎日つくり変えられています。食事を抜いたりせず，１日３回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで，栄養バランスがとりやすくなります。

1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1,000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015 年版」より）

②カルシウムをしっかりとる

サプリメントではなく，食事からカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが，牛乳・乳製品は他の食品と比べて，カルシウムの吸収率が高い特長があります。また，カルシウムの吸収を高めるビタミン D，骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミン K を一緒にとるのも効果的です。

③適度に運動する

強い骨をつくるには，運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど，よくジャンプをする競技で背が高い選手が多いのは，より多くの重力が骨に加わっているためです。運動する習慣のない人は，ウォーキングやスクワットなど，意識して体を動かすようにしましょう。

「和食」の心を知ろう！

11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」

2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」は，日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった，食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の４つが挙げられています。