



かみかみもぐもぐ

きゅうしょくもくひょう
給食目標

じかんまも 時間を守って食べよう

岩西小学校 令和5年10月



朝夕は、ずいぶんと涼しくなり、過ごしやすい日々になってきました。しかし、日中との気温差があり、体調を崩しやすいときです。楽しい行事がある10月！！体調管理には、気をつけたいです。実りの秋、お米や果物などの農作物の収穫が盛んで、おいしい食べものが豊富に出回ります。このことから、今月は、主食のごはんについて、お伝えします。おかずと合わせ、バランスのよい食事をしましょう。

●ごはんで栄養バランスをアップ！！

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。他にも、体をつくるもとになるたんぱく質やミネラルなどを含んでいます。和風・洋風・中華のどんなおかずとも相性がよく、ごはんを食べることで自然と栄養バランスのとれた食事になります。

昔から日本の主食として食べられてきたごはん。米という文字を分けてみると、「八」「十」「八」となります。これは、88回もの多くの手間をかけてお米が育っていることに由来しています。そして、お米の一粒一粒には、作っている人の心がいっぱい詰まっています。味わって食べたいですね。



●ごはんのよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。かめばかむほど味がよく分かります。また、やわらかくなってお腹にも優しくなります。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量のわりにエネルギーは低く、ヘルシーな食べものといえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよくあうところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



※裏も読んでね。

きゅうしほくほうやとキライちゃん

主食(ごはんやパン)を しっかり 食べよう

パンやごはんがのこるな... みたいなねえ...

どうしたの?

わたしが、家で「ごはんもの」も「おかず」も食べさせていられるけど...

「おかず」ちゃんと食べさせて!!

ちがうよ!

きゅうしほくほうやは「ごはん」も食べさせていう...

どっちが正しいの?

でも、きゅうしほくのパンやごはんって多すぎるよ!

それは、ごはんやパンは「主食」として、食事の中じになるものだからだよ。

「月曜」は「ごはん」で「イキイキ」!

「月曜」を動かすには、ごはんやパンの中の「えいようが」があるから、「主食」になったんだよ。

みんなが「ねている時」でも「月曜」は「休まず」動きまわっているから、「主食」は「大切」なんだよ。

じゃあどれくらい「たべたらいいの...」

「主食」と「おかず」の「バランス」が「大切」なんだ

ごはん 3 : にく 1 : やさい 2

ということは、見た目で「ごはんやパン」が「1」は「多くて」、「にく」の「2」は「多いのやさい」を「たべない」と「いけない」のか...

キライちゃんは、きのうの「給食時間」をおもいだしていました。

わたし「やさい」キライ! もっと「へらして!!」

「ごはん」へらそう「ごはん」に「たべられない」

「からあげ」「ほしい人!」

「ハイ!!」

「ハイ!!」

「バランスよく」たべようね

「ごはん」と「おかず」を「あわせて」たべよう!

食育メモ

・・・おいしい食べものが「出ると同時に、食欲がアップするときでもあります。次の表を参考に、給食をはじめ、食べる力をのばしましょう。

みんな「ここまで」おいだよ!

「今日は、どこまで」の「ぼれる」かな...

パワー 0

- 「しゃべること」に「むちゅう」。
- 「まずい」「きらい」と「口」に出して「言う」。
- 「すきなものは、たべるけど」「きらいなものは、たべない」。

パワー 1

- 「よくかまないから」「たべるのが、早すぎる」。
- 「にがてなものも」「一口は、たべる」。

パワー 2

- 「よくかんで」「給食時間内」に「たべおわれる」。
- 「にがてなものも」「少しへらして」「せんぶ」たべられる。

パワー 3

- 「どんな材料」が入っているか、「どんな味」つけか「考えながら」たべている
- 「パンやごはんも」「へらさず」「一食分」を「給食時間内」に「たべおわれる」

パワー 4

- 「目」「耳」は「な」「口」をつかって「味わったこと」を「ことば」であらわしている。
- 「作ってくれる人」の「気持ち」を「考えたり」
- 「たべもの」を「大切に」できる
- 「たべもの」と「体のけんこう」は、「つながっている」ことが、よくわかる。

食べる力をのばそう! 「食べる力のめやす表」