

いしかわ食育ブック3

使い方

① 学ぶ

いしかわ食育ブック1～5の食育について学びます。

 QRコードから、ワークに取り組みます



② チャレンジ目標を立てる

最後のページの目標例から、チャレンジ目標を決めます。

③ 目標にチャレンジ！

チャレンジ目標に7日間取り組んで、学校に報告します。

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

1. おやつを食べ方を考えよう

おやつの内容や量、食べる時間に気をつけましょう。

おやつの役割 おやつには、食事で不足しがちな栄養素を補ったり、生活を楽しくしたり、つかれた体を少し元気する働きもあります。

おやつの目安

1日のおやつのエネルギー量は200キロカロリーが目安です。

- 学校の給食と比べてみよう
学校給食 1食分の目安

エネルギー	脂質(脂肪分)	食相当量(塩分)
780kcal	17.3 ～ 26.0g	2.0g未満

時間も考えて

おやつを食べることによって、朝、昼、夕の1日3回の食事をとれなくなってしまうはいけません。

1日の生活リズムの中で、いつおやつを食べればよいか考えてみましょう。

ねる時間のおよそ2時間前からは食べないようにしましょう。

また、食べた後は歯みがきやうがいをしましょう。



2. 食べ物の働きを知ろう

私たちが食べ物を食べると、口の中をかみくだけ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

食品は、その中にふくまれる栄養素の体内でのおもな働きにより3つのグループに分けられます。

五大栄養素の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

栄養素には、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

炭水化物… おもにエネルギーになる働きがある

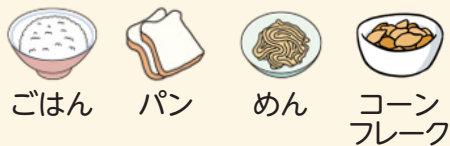
脂質… おもにエネルギーになる働きがある

たんぱく質… おもに筋肉などの体をつくる働きがある

無機質… おもに体の調子を整えたり、骨や歯など体をつくる働きがある

ビタミン… おもに体の調子を整える働きがある

黄 おもにエネルギーのもとになる



おもにエネルギーになる働きがある食品のグループで、炭水化物や脂質が多くふくまれます。

赤 おもに体をつくるもとになる



おもに筋肉などのからだをつくる働きがある食品のグループで、たんぱく質や無機質(カルシウムなど)が多くふくまれます。

緑 おもに体の調子を整えるもとになる



おもに体の調子を整える働きがある食品のグループで、ビタミンや無機質が多くふくまれます。

3. 朝ごはんを作ってみよう

①朝ごはんのメニューを考えよう

ポイント

- 栄養のバランスを考える
- 調理にかかる時間を考える

食品のグループ 料理名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	
	炭水化物を多くふくむ食品	脂質を多くふくむ食品	たんぱく質を多くふくむ食品	無機質(カルシウム)を多くふくむ食品	ビタミンや無機質を多くふくむ食品	
	米・パン・めん・いもなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物
(例) ごはん	米					

①-1 朝ごはんのメニュー(料理名)を決めましょう

①-2 使用する食品を3つのグループに分けて、栄養バランスがとれているか確かめてみましょう



ワーク①

②必要な材料をそろえよう

ポイント

- 食品ロスを減らす
- 賞味期限と消費期限に注意する

賞味期限:おいしく食べることのできる期限
スナック菓子、カップめん、かんづめ、牛乳など、消費期限に比べ、傷みにくい食品に表示されています。

消費期限:安全に食べられる期限
弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、傷みやすい商品に表示されています。

①-3 家にある材料を調べて、足りない材料(買うもの)を確認しましょう

③調理しよう

ポイント ●食中毒に注意する

細菌やウイルスがついた食べ物や、毒きのこやフグなど毒がある食べ物を食べることで起きる病気のことを食中毒と言います。

食中毒の予防 食品や調理器具を衛生的にあつかおう

- つけない**
- 手を洗い、野菜などの食材や調理器具などをきれいに洗う
 - 生の食品(肉など)にふれた手やはしから調理済みの食品に細菌などが移らないようにする
- 増やさない**
- 買い物から帰ったら、細菌などがくっつかないように、すぐに食品を冷蔵庫に入れる。生ものや料理はできるだけ早く食べる。

やっつける(加熱する)

- ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食品は中まで火が通るように加熱する。75℃で1分以上(二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は85～90℃で90秒以上)が目安。

ヒント

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント(厚生労働省)



動画



パンフレット

①-4 朝ごはん作りのふり回り



4. 今、わたしたちにできること

①食品ロス



賞味期限切れや食べ残しなどにより、まだ食べられるのに捨てられる食品を「食品ロス」といいます。日本では、年間464万トン(令和5年度推計)の食品ロスが発生しているといわれています。

食品を捨てることは、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源もむだにしていることになります。

② 食品ロスを減らすためにできることを考えてみよう

ワーク②



資料:食品ロス量(令和5(2023)年度推計)、総務省人口推計(2023年10月1日)

②食料自給率

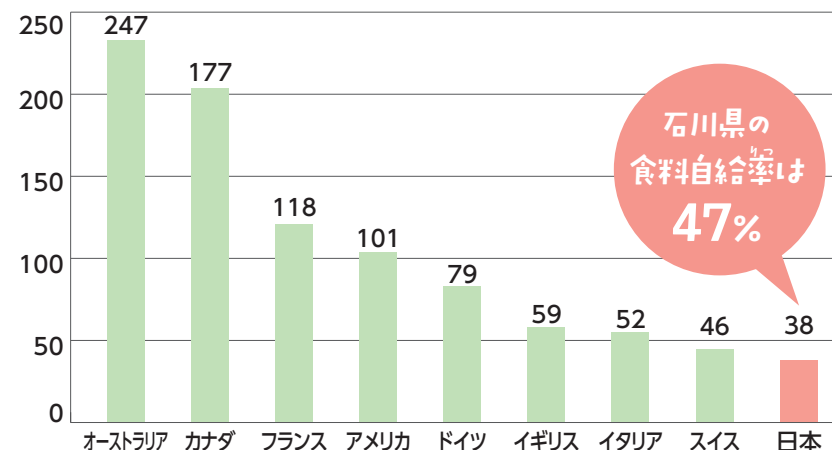


国全体の食料のうち、国内で生産される割合を「食料自給率」といいます。食料をカロリー(熱量)で考えた場合の日本の食料自給率は38%と、先進国の中で最も少なくなっています。このことから、日本は多くの食料を海外から輸入していることが分かります。輸入のために多くのエネルギーを使い、二酸化炭素を出すことにもつながるため、食料自給率を高くすることが求められています。

できるだけ住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくなります、このような取り組みを「地産地消」といいます。



各国の食料自給率(カロリーベース)令和4年度



資料:農林水産省「食料需給表」ほか

5. 災害に備えよう

おうちの備え

災害が発生すると電気やガスなどのライフラインの復旧まで1週間以上かかることがあります。また、支えん物資が3日以上届かないことや、道路が使えなくなり、1週間ほどスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが予想されます。

このため、最低3日分、できれば1週間分の食品を家族の人数分、おうちで備えましょう。

③ おうちに備えてあるものに、チェックをつけてみましょう

ワーク③



飲み水



×

家族の人数分

人

×

3~7日分

=

お家に必要な量

リットル

☐ 足りている

☐ 足りていない

主食



☐ 米



☐ パックごはん・アルファ米



☐ パン(長く保存できる商品)



☐ カップめん類



☐ かんめん

主食



☐ レトルト食品



☐ かんづめ



☐ おそうざい
(常温で長く保存できる商品)



☐ インスタント
みそ汁・スープ



☐ 野菜ジュース・
果汁ジュースなど



副菜・その他

道具



☐ カセットコンロ・ボンベ
料理やお湯をわかすときに。



☐ クーラーボックス
電気が止まったとき
冷蔵庫代わりに。



☐ ラップ・ポリぶくろ
お皿に置いて、洗う水を節約。



☐ 歯みがき用のウェットティッシュ・
液体歯みがき
水道が止まっても口の中をきれいに。

保護者の方へ、学校の先生へ

非常食をずっと取っておくのではなく、食料や水を多めに備えておき、賞味期限が近いものから、定期的に食べて、食べた分を新しいものに入れかえながら保管することを「ローリングストック」といいます。



ヒント

災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう！
～ローリングストックの始め方～

(フードコミュニティ
いしかわ第38号
石川県食品安全対策室)



家庭備蓄ポータル
(農林水産省ホームページ)



6. チャレンジ目標をたてよう

下のチャレンジ1～3について、「わたしのチャレンジ目標」に、それぞれ1つずつ選び、7日間チャレンジしましょう。

学校から配られた
チャレンジシートで取り組みよう！

〈チャレンジ1 元気な体を作ろう〉

- 〇時に起きて、朝ごはんを食べよう
- 歯をみがいて、〇時にねよう
- 1日3食野菜の入った食事をしよう
- おやつは食べる量と時間を決めよう
- 食べ物の3つのはたらきが整った食事を毎食しよう
- 主食・主菜・副菜を毎食食べよう
- よくかんで、味わって食べよう

〈チャレンジ2 お手伝いをしよう〉

- 食器やはしを並^{なら}べて、後かたづけをしよう
- 盛^{もり}つけをして、料理をテーブルまで運ぼう
- おうちの方と一緒に^{しょ}メニューを考えよう
- 料理を作ろう
(みそ汁^{しる}を作ろう、夕食の1品を作ろうなど)

〈チャレンジ3 感謝^{しゃ}して食べよう〉

- 感謝^{しゃ}の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 食器やはしを正しく持って食べよう
- 食事中は、テレビを見たり、立ち歩いたりしないようにしよう
- 好ききらいしないで、食べ物に感謝^{しゃ}して残さず食べよう
(にがてな〇〇を残さず食べよう など)