

食育キャンペーン特別授業のまとめ



給食献立と自分の食べ方を分析し これからの食生活に生かそう



栄養教諭のアドバイス Q&A集



～自分をみつめて～

Question	Answer
食べる量が少なく栄養のバランスが足りなかったり乱れてしまいます。 足りない栄養を補う方法がありますか？	自分の結果をよく分析していますね。すばらしいです。 足りない栄養を補う方法は、「一口は食べる」です。そして「もう一口食べる」へつなげること。おうちでは苦手なものがあるならほかのもので代用するのもいいですね。（例えば、肉で鶏が苦手なら豚にするとか、調理法を変えとか 焼き魚から煮魚へなど）。サプリメントもたくさん出まわっていますが、中学生は食事からなるべく栄養をとってほしいです。量を食べる訓練にもなり、胃腸を強くしてくれます。食べる量は運動量とも関係しますので、気にしてみましょう。エネルギーが50%くらいの日が多いのですがエネルギー50%は415kcalで幼稚園生くらいのエネルギー量なので、成長期の中学生としては少ないです。
塩分が基準を下回っている日が多かったが取りすぎると良くないと聞くので、下回っていることは良いことなのかそれとも良くないことですか？	塩分については暑い夏場、汗を大量にかくときは必要ですね。 学校だと熱中症予防には給食をしっかり食べることも有効です。
身長を伸ばすには、何を摂取するのがいいですか？	身長を伸ばすには、たんぱく質が必要です（おかずでいうと肉・魚・卵・豆などの主菜）。 たんぱく質だけで糖質や脂質が少ないとたんぱく質がエネルギーにかわってしまい、体をつくるために働いてくれませんので主食（ごはん・パン・めん）も食べましょう。たんぱく質がうまく形になり強くなるためには、ミネラルやビタミンが必要です。副菜（野菜・芋・海藻・野菜・果物）も大事ですね。身長が伸びるにはエネルギーが必要ですので一時的に体重が増えるという結果も出ています。蓄えておいたエネルギーを身長の伸びへと変えるので、食事はバランスよく食べましょうね。そして運動し、刺激を与えること。もう一つ重要なことは睡眠をしっかり取ることです。睡眠時間はとれていても深い眠りに付けない人がいますので、寝る時は部屋のあかりを消し、静かな中で眠るなども注意したいですね。
あまり野菜が好きではなく家でも自分から進んで食べようと行動できません。 何か克服できる方法がありますか？	野菜が苦手とのことですが、特定の野菜が苦手なのではないでしょうか？また調理法とかによって違うとか。豚キムチやマヨおひたしが食べられているので、調理しだいなのかもしれません。おうちで、お料理してみませんか？＜マヨおひたしの作り方＞野菜をゆでてよく冷ましてから、ハムと合わせます。そこへ鰹節と和風ドレッシング、マヨネーズをいれて和えます。
あまりお腹が空いていなかったり、食欲がでないときなどに最低限とったほうがいいのか、また食材、栄養素などありますか？	あまりお腹がすいていないときは、その原因にもよります。家だと前の食事が多かったとか、油物が多く腹持ちがよかったからお腹が減っていないとか、間食してしまったとか。その状況を食事を用意してくれる人に説明できると相手も安心しますよ。食欲がないときもありますよね。 例えば、悩み事がある場合はなかなか食べられません。悩むということは頭を使っていますので、甘い果物ジュースなどはいかがでしょう。エネルギーとなる糖質とストレスに打ち勝つビタミンCがとれます。給食ではごはんをよく噛んで食べると甘くなり、吸収もよくなります。水分も必要なので汁物の汁だけ飲むとか。デザートもいいですよ。ただずっと同じように食べていると食べる量が減って体力が落ちたり、思考能力も低下してしまうので、しっかり食べられるように早めに対処しましょうね。



～えいようそ～



Question	Answer
牛乳やチーズ、ヨーグルト以外でカルシウムがよくとれるものは何ですか？	乳製品以外でカルシウムを多く含む食品は、厚揚げ、木綿豆腐、ししゃも、小松菜、水菜、さくらえびなどです。 吸収が乳製品ほどよくないので、よく噛んで食べましょう。
たんぱく質がたくさん含まれている食べ物は何か？	たんぱく質が多く含まれる食品は肉・魚・卵・豆・豆製品です。 肉は白い脂身が少ないもののほうがたんぱく質が多いです。豚肉のバラ肉やカルビ、霜降り肉などは肉ですがたんぱく質より脂質が多いものが多いです。 魚はかつおがおすすめです！捕食として食べるにはナッツもたんぱく質が含まれています（脂質も多いですが・・・。）
中学生に不足しがちなもの	中学生に不足しがちな栄養素はカルシウムと鉄分です。〇〇さんの場合、たんぱく質が多く含まれるメニューの食べる量が少ないようです。給食だといろいろな食材が混ざっているのでもし苦手なら、おうちでしっかり食べてくださいね。
マグネシウムはどんな食品に多く含まれているんですか。普段の日常生活で不足しがちな栄養素は何ですか？	マグネシウムが多い食品は海藻や豆、ナッツなどです。 普通の日常生活で不足しがちな栄養素は人にもよりますが、一般的に日本人はカルシウムが不足しています。成長期の中学生は体が大きくなる分、血液も必要なので鉄分も不足しがちです。

～おうちごはん～



Question	Answer
朝に取ったほうが良い栄養素って何ですか？	朝は1日の始まりです。しっかり食べて栄養を補いたいですね。朝はまず水分をとり体を潤してあげましょう。また脳の栄養となるブドウ糖（糖質）が多く含まれる主食、ブドウ糖をうまくエネルギーにかえるためにビタミンB1、B2を含む肉や卵があるといいですね。食物繊維で腸を刺激し、便が出やすくなるよう野菜や果物もいいですね。私としては、朝から焼肉がおすすめです！
朝にとったほうが良い栄養とありますか？朝にめんどくさいですか？	朝にとったほうが良い栄養については、上の回答を御参考にしてね。 うどんが好きなら、寒い季節はお肉と野菜を入れたすき焼きうどんなどいかがですか？
お昼ご飯にカップラーメンとかだけでも大丈夫ですか？	カップラーメンはいろいろなものがありますね。ただそれ一つで満足できますか？ミニだと160kcalくらい、普通サイズのアッサリ系だと1食300kcalくらい～こってり系だと500kcalくらい、特盛1.5倍などは600kcalなどもあります。（ちなみに給食1食は830kcalです。）カップラーメンの主な栄養素は糖質と脂質、塩分が主で、脂質と塩分が多いです。カップ麺は手軽で便利ですが、常に食べていると栄養バランスがくずれますので、+ゆで卵とか、野菜、果物を一緒にとるといいですね。
給食では食べているけど夕食のときは食べる量を減らしている、これでもいいの？	夕食で食べる量を減らしているとのことですが、もう少し具体的にお聞きしてアドバイスしたいですね。 例えばですが、学校から帰っておなかがいっぱいで補食を食べるからとか、夕食の量が多いとか？夕食後から寝るまでの間が短いからとか？ 量は減らしても、主食+主菜+副菜といったものがそろっているといいと思います。また夜定期的に用事があるってしっかり食べる時間がないのであれば、用事の前におにぎりやパンを食べておいて、用事がすんだら足りない栄養のおかずを食べるとかもいいですよ。
お家でご飯を食べるときに気を付けた方がいいことは何か？	おうちでも、主食、主菜、副菜をそろえた食事を時間を決めて食べるといいですね。生活リズムが整います。また薄味にすること。塩分の多い食事をとり続けると将来血圧が高くなり動脈硬化の原因になります。大人になってから薄味にするのはなかなか難しいので、子どものうちから薄味にすることをおすすめします。



～給食のこと～

Question	Answer
給食って食べても太りませんか？	給食も食べ方によっては太ります。たとえば毎日すべて2倍食べるとか。（身長が高い人や活動量の多い人は2倍食べてもよい場合があります） 中学生が朝8時に登校し、4時30分に下校するとした場合、給食1食を食べて太ると思えません。部活もしていかなおさらです。 太るとしたらそのほかに原因があるかもしれませんね。
揚げパンを作るのにかかる時間はどれくらいか。甘いものをどれくらい食べたら糖尿病になるか。	揚げパンを作るのにかかる時間、1個は5分程度ですが、給食センターでは5000個を作るので3時間かかります。 甘いものをどれくらい食べたら糖尿病になるかという質問ですが、食べたものを消費できればたくさん食べても大丈夫です。問題なのは、食べる量を消費できない状態が続くこと。消費できないのに食べ過ぎてしまうことです。甘いものだけが糖尿病になるわけではなく、しょっぱいおせんべいも体の中で分解されて糖になります。
給食の献立立ててるときに、特に気を使って決めているのは何ですか。 とりすぎると危険な栄養素ってありますか。	給食献立を考えると、気を使うことは、季節に合う献立か、地産地消、金額、栄養バランス、衛生面、調理工程作業などいろいろあります。 とりすぎると危険な栄養素は1食のなかでたくさんとっても問題ありませんが、長期的にとりすぎると過剰症があると報告があるのは動物性のビタミンAです。（植物性ビタミンAはないといわれています）ビタミンAの多いレバーは鉄分も多いので取りたい食品ですが、毎日レバー炒めを食べるのはビタミンAからみると食べすぎです。今回の表にはない栄養素や食品自体にも人間にとって少し不都合な成分も含まれることがあります。それらを防ぐためにも、同じものをずっと食べ続けるのではなく、いろいろなものを組み合わせて食べることが大切です。
旬の食材を使うメリットは？・睡眠力を高められる食べ物	旬の食材は新鮮で、栄養素が多く含まれています。価格も安いです。 睡眠力を高める食べ物という難しいですね、、、。消化に時間がかかる食べ物はおなかをもたれて寝にくいかもしれませんね。寝るまでの時間があまりないのに揚げ物や油の多いお肉などを食べると眠りについても体の中では消化をされていて体は休めていません。 寒い季節はホットミルクやココアなど体が温まっていいですね。 ハーブの香りを好む人もいますね。自分のお気に入りを見つけてみましょう。
給食はおいしいうえに栄養バランスもきちんと取られるので改めて給食は最強だなと思ったし、学校に行く一つの楽しみとしてこれからもしっかり食べていこうと思いました。	給食を楽しみにしてくれてありがとうございます。調理員さんと一緒にこれからも喜ばれる給食づくりに励みます。

