



しょくいく 食育だより No.4

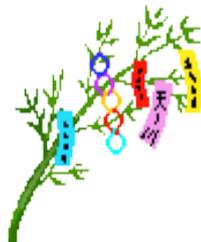
4年7月1日
白馬村学校給食センター

今年ことしは例年れいねんになく早い梅雨つゆ明けあでしたね。これから夏本番なつほんばんですが、昨年さくねんのラニーニャ現象げんしょうの影響えいぎょうで暑あつくなるそうです。
暑あつさに負まけないようにしっかり食しょくじ事を食たべましょう！

ふみつき 文月（7月）

7月たよりのポイント

- ◇ エスディージーズ 給食食材
- ◇ ごはん量の見える化



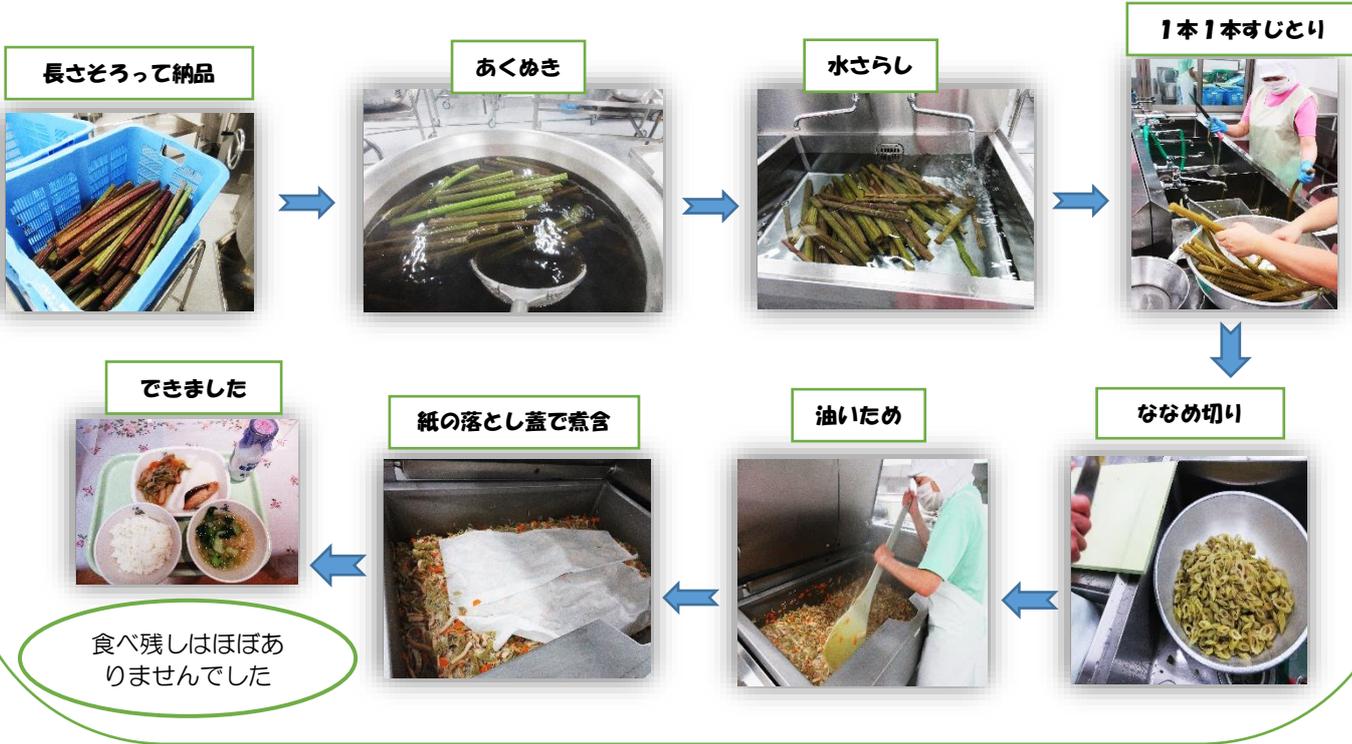
「文月」の意味
書道しょどうの上達じょうたつを願ねがって、短冊たんざくを書かき七夕飾たなばたかざりりにしたことから、「文ふみつきひら月」が転じて「文月」とよばれるようになったようです。
また、稲いねの穂ほが見えるようになる月つきなので「穂見月ほみつき」が転じたともいわれます。

SDGs・給食食材から



6月2日 白馬村の澄んだ水と空気が作る 自然の野菜（つくりぶき）をいただきました。

近年は栽培技術や輸送技術の発達により、1年中様々な食材を食べることができます。しかし、そのために環境へ大きな負担をかけています。また、旬や郷土料理といった昔からの知恵を忘れてしまう原因にもなっています。
「つくりぶき」は、トトロの傘のような大きな葉っぱのふきで、くきは1m近くもある白馬の里の山菜です。地域の恵みに感謝しながら、センターでも昔からの味を伝えようと丁寧に調理しました。



◇ご飯量の『見える化』 全国の平均的な量→個に必要な量

給食献立の一人分量は、文科省がめやすとする「学校給食の食事摂取基準」を基礎としています。しかし、それは全国平均のめやすなので、近年では各学校の実態（体格）に合わせ、「成長期に必要な食事摂取基準」を計算し、活用するように変化しています。



特に、脳を動かす栄養の元の「主食」はきちんと食べることが重要ですが、年齢や体格に合った必要なご飯の量を食べられていない姿が、白馬の児童生徒の中に少し見えます。それぞれ「自分の体格に合う必要な量」を知って、意識して食べてほしいと思います。

クイズ：成長期の栄養量（食事摂取基準）の決め方

次の内、成長期の食事量（栄養量）は、何に合わせて考えるのが正解でしょうか？

- ① 体重
- ② 身長
- ③ 活動量
- ④ 気分、好き嫌い



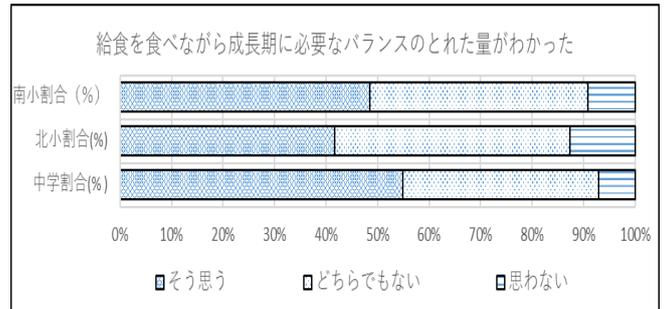
ヒント：自分でコントロールできないものです！

答えは、②の身長です。成長期は、身長に合わせて内臓も大きく成長する時期です。身長に合った量を把握し、頑丈な骨と内臓をつくりましょう。

どのくらい食べた方がいいの？



下のグラフのように、「自分はこのくらい食べればいいのか？」と、振り返ると「よくわからないままに食べていた」という人が約半分はいた・・・という実態でした。



中学のご飯碗で見る、身長別ご飯量

成長期、その身長と内臓を健全に成長するために、調整できる主食のご飯は、活動強度が普通程度の人でも、最低でもこの位は食べてほしい量です。活動の強度によって、ご飯は±20g ぐらいで調整しましょう。

•身長140cm代
170g
村男のお膳下につくぐらい

•身長150cm代
210g
村男の顔が出るぐらい

•身長160cm代
230g
村男の頭が半分出る

•身長170cm以上
ごはん260g
(村男かくれる)

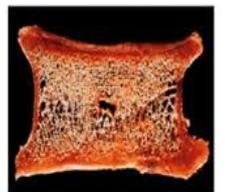
成長期の体重増加は必須です！

身体測定で身長は伸びたけれど体重は増えなかったという人はいませんか？

成長期の体重増加は、絶対になくしてはなりません！

骨や内臓、筋肉も、これから20歳ぐらいまで成長します。その証拠に体重が増えていくのです。スカスカの骨や内臓では困りますね。

成長期の体重増加は気にせず、運動と栄養で良い循環をつくっていきましょう。



(正常な骨)



(骨粗鬆症の骨)

