

# 食育だより



令和5年度  
6月号

高松市立太田南小学校

じめじめ、暑い日が続きます。のどが渴いて、いつも冷たいジュースを1杯…。そんな生活を送っていませんか。甘い飲み物と健康な食生活との関係について考えてみましょう。

## 日本人と砂糖

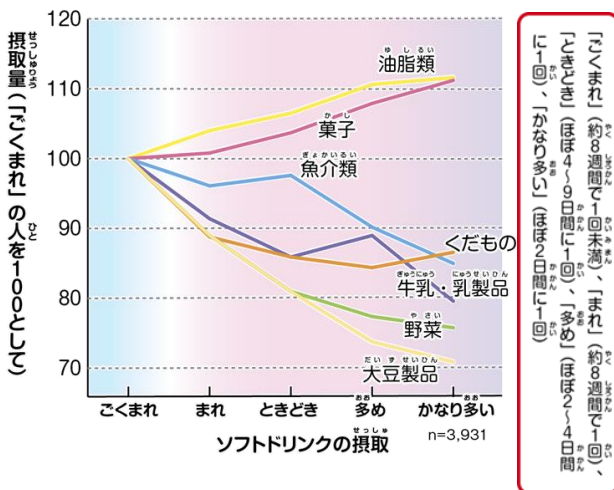
ソフトドリンクの甘さのもとになる砂糖は、奈良時代に日本に伝来しましたが、当時はとても貴重でおもに薬として用いられました。生産量が増え、料理に使われるようになったのは江戸時代からといわれます。



- 1) 鬼頭 宏 (2008) 「日本における甘味社会の成立—前近代の砂糖供給—」, 上智経済論集, 53 (1/2)
- 2) 農林水産省 (2018) 「平成28年度食料需給表」「平成29年度食料需給表(概算)」
- 3) 佐々木敏 (2015) 「ソフトドリンク本当に怖いのは…」, 『栄養データはこう読む!』, 女子栄養大学出版社, pp.154-162.

## ソフトドリンクと食生活

### ● ソフトドリンクとおもな食品群の摂取量



このグラフは、日本の大学生を対象に、ソフトドリンクの摂取具合と、おもな食品群について1か月間に食べる量を調べたものです。ソフトドリンクの摂取量が多い人ほど、魚介類や野菜などきちんととりたいたい食品群が軒並み少なく、とりすぎに注意したい油脂類やお菓子の摂取量が多いことが分かります。このような食習慣はあらゆる病気のもとになるので、長い目でみれば、肥満よりもっと心配です。

【参考：食育フォーラム 2023.6 健学社】

4年生

# おやつのとり方を考えよう

4年生を対象に「おやつとり方」について学習しました。栄養成分表示の見方について学習し、自分たちが普段よく食べているお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を確認しました。「好きなおやつは黄色のグループばかりだ。」ということや、「ジュースは意外とエネルギーが高い。」ということに気付きました。

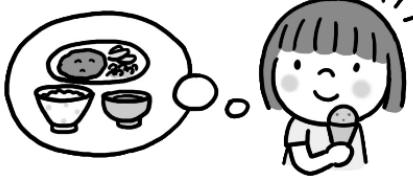
自分の体の中に入るものです。パッケージだけで体によさそう、おいしそうと判断するのではなく、栄養成分や原材料名などの食品表示を確認する習慣をつけましょう。

## 子どもたちの感想

今までおやつ<sup>の</sup>表の絵で赤のグループ、緑のグループを分けていたのだから、今は気を付けようにする

甘いが入っているように見える物の多いから気を付けたい

おやつは楽しみ程度に。  
時間と量を決めてから食べよう!



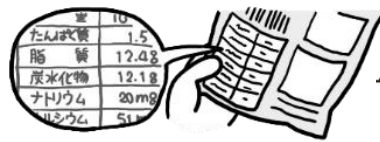
200 Kcal  
を目安に。

朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていけば、ふつうの生活で1日に必要な栄養量はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響がでないようにしましょう。

野菜がたくさん入っている?



パッケージで判断するのではなく、表示を見よう!



●原材料名 小麦粉、植物油、砂糖、かぼちゃパウダー

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を“取りに行こう”!

「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



◎おやつとり方について考えよう

① 一日に取るおやつ<sup>の</sup>エネルギーの目安は 200 kcal

② おやつ<sup>の</sup>エネルギーをたしかなめてみよう。友達のおやつもたしかなめてみよう。

おやつ <sup>の</sup> 名前	エネルギー
【ミンティア】ブリス	71 kcal
う石のとうめいど	17.2 kcal
ふしぎソーダあそと	183 kcal
プロやきゅうチップス	123 kcal

③ どのようにおやつをとればいいのか。わかったことをまとめよう。

おやつ<sup>の</sup>エネルギーが高いとき ... りょうをさめて皿にいれる。

ジュースはエネルギーが高いので ... 半分にいれるコップにいれる。

黄色のグループの食べ物が多いので ... ヨーグルトや小さかなに。

④ 振り返りしよう。

おやつ<sup>の</sup>エネルギーをしっかりと見てちゃんとはいぶして食べていきましょ。