



小学生・中学生の皆さんへ

あらかわ区報 Jr

ARAKAWA KUHO JUNIOR

2022年[令和4年]

12.16

No.151

ジュニア

発行：荒川区
発行部数：23,000部
〒116-8501
荒川区荒川2-2-3
☎(3802)3111

あらかわ区報 Jr.は
荒川区ホームページで
ご覧になれます

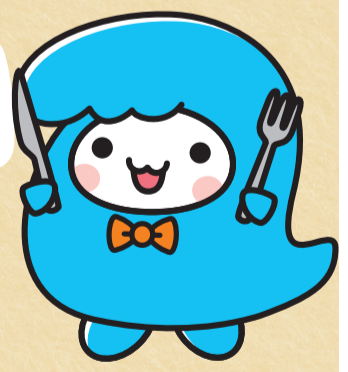
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a004/kouhou/kuhoujr/arakawakuhojr.html>



ちょっと待って!



栄養バランスの良い 食事ができているかな?



お腹が空いたとき、手軽に食べられるお菓子やジュース、インスタントラーメン。みんなは食べすぎていませんか？
今回、峡田小学校のジュニア記者たちが訪れたのは荒川区保健所。ここで働く管理栄養士の二人に、栄養バランスの大切さを教えてもらいました。普段、気軽に食べたり飲んだりしている物には、一体どんな成分が含まれているのでしょうか？ジュニア記者と一緒に学びましょう。



新型コロナウイルス感染症予防のため、取材時は全員がマスクを着用していますが、撮影のためにマスクを外している場合があります。

問い合わせ 健康推進課 ☎内線423

次は1月に発行する予定です

栄養バランスを考えた 食事をしないと元気が出ないよ!

健康と元気は、普段の食生活から作られます。今回は、管理栄養士の伊藤さんと田中さんが、インスタントラーメンやジュース、そしてお菓子に含まれる「食塩」「砂糖」「油」について詳しく教えてくれました。また、食品カードを使ったクイズも出題。みんなで正しい知識を身に付けよう!

葛川陽輝さん



その食べ方、
飲み方で大丈夫?

正しい知識で上手に栄養をとろう

私たちの健康や成長のためには食事が欠かせません。食事に含まれる栄養素には「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」があり、これらを五大栄養素といいます。「炭水化物」と「脂質」はエネルギー源に、「たんぱく質」と「ミネラル」は体をつくるもとになり、「ビタミン」は体の調子を整える働きがあります。普段から、五大栄養素をバランスよくとれる食事を心がけましょう。



今回の先生は管理栄養士の二人!



伊藤乃梨果さん

田中麻菜さん

ラーメンのスープを全部飲んじゃお!



食塩のとりすぎは高血圧を引き起こし、脳卒中や腎臓病、胃がんなどの原因になります。ラーメンのスープには、たくさんの食塩が含まれているので、なるべく飲まないように気をつけましょう。また、みそ汁などの汁物は1日1杯を自安にして、味付けはできるだけ薄味を心がけましょう。

▶12~14歳(男子)の食塩の1日の摂取目標量は7.0g未満とされています。左はその7.0g分の食塩、右は一般的なカップラーメン1個に含まれる食塩6.2gです。カップラーメンをスープまで飲むと、あっという間に1日分の食塩をとることに!

カップラーメンの食塩相当量 6.2g



7.0gの食塩

◀栄養成分表示を見ながらカップラーメンに含まれる食塩(食塩相当量)の量を確認中。スープだけの食塩相当量も書いてあるのでよく見てみよう

お茶の代わりにジュースを飲んじゃえ!



糖尿病の原因にもなる砂糖のとりすぎに注意! 糖尿病は、気付かないうちに進行してしまい、さまざまな病気を引き起こすこともある怖い病気です。普段の水分補給は、できるだけ水かお茶にして、砂糖を多く含むジュース類は飲む回数や量に気を付けましょう。



▶ペットボトルのジュースに含まれる砂糖の量を予想するジュニア記者たち。果汁100%ジュースにも果物の糖質が多く含まれるので、飲み過ぎないようにしよう

▶500mlの炭酸ジュースに含まれる砂糖は66gでした! 予想をはるかに上回る砂糖の量にみんな驚き!

お菓子を食べ過ぎたから、夕飯は無しでいいや~



お菓子には砂糖のほか、油も多く含まれており、食べ過ぎると肥満の原因になります。また、ご飯の代わりにお菓子を食べる生活を続けると、大切な栄養素が不足してしまうことに。1日3食しっかり食事をとり、おやつにはビタミンやミネラルを多く含むヨーグルトやフルーツがおすすめです。



▶スナック菓子の栄養成分表示から油(脂質)の量をチェック。「栄養成分表示があるのは知っていたけど、ちゃんと見たのは初めて」というジュニア記者もいました

宮本凛太郎さん



この組み合わせで
大丈夫?

食品カードクイズ

食品カードを使って、栄養バランスが整った理想的なメニューを考えるクイズに挑戦! 理想的なメニューとは、主食・主菜・副菜がバランスよくそろった食事です。主食とは、エネルギー源となるご飯・パン・麺など、主菜とは、体をつくるもととなる肉・魚・豆腐・卵などを含むおかず、副菜とは、体の調子を整える野菜や海藻を含むおかずです。うまくできるかな?



第1問

昼食に親子丼とうどんを食べるのはアリ??



◀たくさんの食品カードを見ながら、バランスの良いメニューを考える葛川さん・宮本さんチーム。どちらも主食なので、うどんの代わりにカボチャの煮物などの副菜を加えてみました

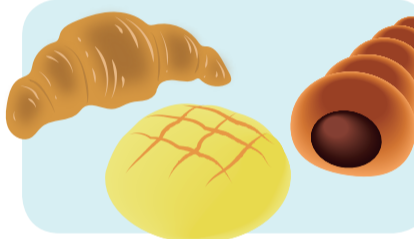
管理栄養士が考えた理想的なメニュー

親子丼(主食・主菜)、みそ汁(副菜)、ブロッコリーサラダ(副菜)でした! さらにフルーツを追加してもOK



第2問

朝食にクロワッサンとチョコクロネとメロンパンを食べるのはアリ??



◀金子さん・石川さんチームは、パンをクロワッサンだけにし、主菜の目玉焼き、副菜のスープなどを加えました

管理栄養士が考えた理想的なメニュー

クロワッサン(主食)、目玉焼き(主菜)、キャベツのサラダ、コーンスープ(副菜)、ぶどうでした! 菓子パンは砂糖と油を多く含むので控えめに



健康な体をつくるために



健康な体をつくるには、食事・運動・睡眠が大切です。中でも食事は、体を動かすエネルギーのもとになる重要な要素です。まずは1日3回、朝・昼・夕の食事をとることから始めてみましょう。さらに栄養バランスを考えて食事をとれるようになります。より健康な体をつくることができます。そしてなにより、おいしい食事を楽しみましょう!

金子詩保さん



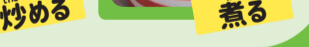
野菜は1日350g以上
食べよう



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれていて、病気を予防し、体を健康に保つ働きがあります。健康を維持するためには1日に350g以上(大人の場合)の野菜をとることが目標とされていて、その内訳は、ほうれん草などの緑黄色野菜が120g以上、玉ねぎなどの淡色野菜が230g以上です。ゆでたり炒めたりして、かさを減らすと食べやすいですよ。



◀1日に必要な野菜350gはどれくらい? 緑黄色野菜と淡色野菜のバランスを考えながら、本物の野菜を使って予想中。調理法を工夫して野菜をたくさん食べよう



あらかわの食の取り組み



「あらかわ満点メニュー」「おうちde満点」を家族みんなで食べよう

荒川区では、食環境整備事業の一つとして、区内飲食店・女子栄養大学短期大学部と連携し、「あらかわ満点メニュー」・「おうちde満点」の開発に取り組んでいます。健康に配慮した食事をシンボルマークのあるお店でいつでも食べることができます。各店舗の特色を生かした「あらかわ満点メニュー」・「おうちde満点」を、ぜひ味わってください。



◀「あらかわ満点メニュー」の一例



詳しくはこちらにアクセスしてください

あらかわ遊園に行ってみよう!

みんな、今年4月にリニューアルしたあらかわ遊園にはもう行ったかな？
 今回は、あらかわ遊園のおすすめポイントを紹介しします！
 また、1年中遊べる年間パスポートを荒川区民限定で販売しています。そちらもチェックしてね。



今、一番人気! ファミリーコースター

いも虫型の、自稱・日本で一番遅いジェットコースター。リニューアル前から走っていて、今も昔も大人気のアトラクションです!



大人気の どうぶつ広場

フワフワでかわいい動物がいっぱい! アルパカやモルモット、ミニアキアットなどの動物がみんなを待っています。



光や音楽に包まれた幻想的な世界! / イルミネーション

夜間開園時は、園内をイルミネーションで彩っています。また30分に1回、光が音楽に合わせて変化する「光と音のショータイム」を行っています。点灯時間は日没から午後8時まで!



令和4年度荒川区文化祭

小学生と中学生の 展示俳句入賞者と作品の発表

荒川区は 俳句のまち だよ

中学生	小学生
<p>優秀賞</p> <p>花火果て空の静けさ戻りけり 蚊帳を張りまるで気分は秘密基地 心臓の鼓動と花火響く夜</p> <p>尾久八幡中学校 3年 二宮健瑠</p>	<p>優秀賞</p> <p>かき氷食べて見せあう口の中 水でつぼうえんりよはむ用ねらいうち 水鉄砲狙いを定めいざ発射</p> <p>第三瑞光小学校 3年 向井まい 第三瑞光小学校 3年 中込瑠璃子 第七峡田小学校 6年 斎藤虎太郎</p>

11月3日〜5日に、令和4年度荒川区文化祭・俳句展示会(会場・町屋文化センター)が開催されました。今回、小学生と中学生の入賞者と作品を紹介しします。(敬称略)

Topics

オーストラリアに留学中の高校生と交流しました

9月21日、第三日暮里小学校で、オーストラリアに留学している高校生とオンラインで交流するイベントが開催されました。
 今年の3月から留学している高校生4名が、第三日暮里小学校の6年生に向けて、留学先の学校やホストファミリーとの生活などについて英語で発表をしました。留学生には荒川区出身の高校生もいて、児童の皆さんは興味深く耳を傾けていました。
 また、児童からはたくさんの質問が出て、英語がうまくなるためのアドバイスをもらったり、日本とオーストラリアの生活習慣の違いを教してもらったりして、将来の夢を叶えるための参考になったという児童もいました。



▲オンライン交流をする児童と高校生

あらかわ 今昔ものがたり

【あらかわの歴史と伝説】

その141 江戸道とお地藏さん

～六地藏と蓮田子育地藏～

町を歩いていると、古い石仏を見かけることがあるよね。町の人たちに大切にされ、小さいお堂に納められているものもある。今回は、宮地交差点の近く、荒川四丁目の「六地藏」と「蓮田子育地藏」を紹介するよ。

江戸道とお地藏さん 宮地交差点から細い道を北東に進むと数体の石仏が並んでいる。通称「六地藏」。お隣には子育てに御利益があるという「蓮田子育地藏」があり、前を行き交う人がお参りしていくよ。ここから北に向かえば町屋に着く。「江戸道」と呼ばれ、江戸時代はこの道を通って日本橋方面に向かったんだ。古くから使われてきた大切な道だったんだね。

六地藏はお地藏さん? 六地藏というのは、お寺の入口や村などに置かれた6体のお地藏さんのこと。お地藏さんはお坊さんのような姿をしていて杖や宝珠なんかを持っているね。江戸道の「六地藏」はどうか? なにに、お地藏さんじゃないものもあるし、6体よりも多く立っているって? よく気がついたね。この

【問合せ】荒川ふるさと文化館 ☎(3807)9234

野執筆 野尻さん

石仏は、右の奥から大日如来、青面金剛(3体)、地藏菩薩、青面金剛、前の列は地藏菩薩、それに馬頭観音と観音菩薩の一部なんだよ。大日如来はとても古くて江戸時代の初めの頃の正保2年(1645)に作られたんだ。お地藏さんはたった2体。一番多いのは青面金剛だ。昔この辺りで流行した庚申信仰のご本尊として彫られたもので庚申塔っていうんだ。

集められた石仏 荒川四丁目の「六地藏」の場所は江戸時代の集落の境で、お地藏さんや庚申塔がまつられていた。そのうち、いろんな石仏がここに集まってきたんだ。道標のような役目も果たしていたので、いつの間にか「六地藏」と呼ばれるようになったんだよ。

地藏の縁日と御十夜祭 毎月、四の日(4日・14日・24日)は縁日でたくさんのお花が飾られる。11月3日の御十夜祭には、大きな数珠を回す百万遍供養が行われてきたんだ。コロナ禍で中止になっているけど、来年は地域の伝統的な行事が見られるといいね。



▲六地藏と蓮田子育地藏