

1 1~7の文章が正しければ○、間違いなら×を空欄に書いてみよう。解答は次のページの下欄にあるよ。

食事クイズ

何問正解できるかな

- おかずを食べれば、ごはんは食べなくてもよい
- 牛乳やヨーグルトは、1週間のうち5日とっていればよい
- 果物はヘルシーだからいくら食べてもよい
- 食事は、野菜から食べるとよい
- 塩分のとり過ぎは体によくないので、1品は普通に味付けし、他はうす味にするなど、メリハリのある献立を心がけるとよい
- おやつは、その日の楽しみとして食べることでよい
- やせるためには、1日2食にするとよい

栄養バランスをチェック！ 毎日の食事について考えよう

いつもの食事に、どんな栄養が含まれているか知っていますか。毎日元気に過ごすには、必要な栄養素をバランス良くとることが大切です。そこで瑞光小学校5年生のジュニア記者が、「体に良い食事の仕方」「栄養のとり方」について、取材しました。

不足しがちな野菜！ 一日の目標量は350g

なるほど！ 野菜を食べる習慣が大事だね

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜。栄養バランスを整え、食べ過ぎも防いでくれます。でも、350g(大人の場合)の野菜を一度にとるのは大変。朝・昼・夕、毎食のメニューに取り入れる習慣をつけると、無理なく食べられます。

野菜350gの重さ当てに挑戦。計量した島田さんは「毎日、こんなに山盛り食べるんだ！」とビックリ

毎日これくらい野菜を食べよう！

野菜料理は、一日5皿を目安に
食事は、野菜から食べると健康的
ゆでる・煮るなど多く食べる工夫を

気づかずとり過ぎてるかも？ 塩分は控えめに

いろんな食べ物に含まれてるのね！

食塩には、人体に必要なナトリウムが含まれていますが、とり過ぎると病気につながります。また、ハムなどの加工品・パン・麺類・菓子類など塩分を含む食品は多く、知らないうちにとり過ぎることもあります。普段から減塩を心がけましょう。

家から持ってきたみそ汁の塩分濃度を塩分測定器で測定

ポイント！

- 一日当たりの食塩の量：男性8gまで、女性7gまでを目安に(12歳以上の場合)
- 調味料はかけずに「つける」
- 1品は普通の味付け、他はうす味にするなど、メリハリのある献立に
- 市販の麺などの汁は残そう

みそ汁の塩分濃度の目安は0.8%。試飲すると思ったよりうす味でした

主食・主菜・副菜！ バランスの良い食事を

食事は、ごはんやパン、麺類などエネルギー源となる「主食」、肉・魚・卵、豆腐など体を作る「主菜」、野菜・きのこ・海藻など体の調子を整える「副菜」、さらに果物・乳製品に分けられます。主食・主菜・副菜は毎食とること、果物や乳製品は、一日に適量とることなどを学びました。

一日3食を守って 必要な栄養素を摂取

一日3食で必要な栄養が足りているか、チェックすることも大事。食事を抜く足しが必要。もちろん食べ過ぎも注意が必要です。「適量がいいね」と井上さん。

野地さんのお話を聞きながら、自分たちで考えたメニューの栄養バランスを確かめたり、野菜や塩分・糖分の計量実習をしました。伊能くんは「塩分を減らすかな」と思ったそうです。学んだことを生かして、もっと食事に気をつけたいと感じたジュニア記者。皆さんも、普段の食生活を見直してみよう。

1月24日~30日は 学校給食週間

学校給食は、皆さんの食生活を取り巻く環境が大きく変化している今、食についての正しい知識と食習慣を身につけるために大切な役割を持っています。おいしい給食を楽しみながら、友だちどうして食について考えてみましょう。

おいしい給食を残さず全部食べようね

脳を朝食でスイッチON 元気な一日をスタートしよう！

朝ごはんは どうして 必要なのかな

ごはんやパンに多く含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源です。朝食を食べると、午前中から集中力や記憶力を発揮しやすくなります。また体温が上がるので、体も活動的になります。毎朝ちゃんと食べて、脳と体を元気に動かせましょう。

ジュニア記者の考えたメニュー。栄養のバランスが取れているかチェック！

ポイント！

- 朝食を食べて午前中から元気に活動
- 胃や腸が刺激を受けて便秘予防に
- 朝食を抜くと栄養素の不足や食べ過ぎ・肥満の原因に

「エネルギーが足りなくなると、脳も体もボーっとしてしまうんですよ」と野地さん。朝食の大切さについて、説明してくれました

何気なく食べているおやつ 意外に糖分が多くてビックリ！

ほどよくおいしく楽しもう！

おやつには「食事とれない栄養を補う」「気分転換や心の満足」など、色々な役割があります。でも、甘いおやつをたくさん食べて過剰なエネルギーを摂取すると、肥満やさまざまな病気にかかりやすくなります。糖分のとり過ぎに気をつけましょう。

ショートケーキに砂糖が約24gも！

ポイント！

- 量や回数を減らして食べ過ぎ防止
- 必要な栄養素を補う食品をおやつに
- 冷たいお菓子や炭酸飲料は、甘さを感じにくいので注意

炭酸飲料(500ミリリットル)に入っている砂糖は、なんと約60g!自分たちの予想と違ってビックリ。「飲み過ぎないように気をつけるよ」と佐藤くん

元気よく過ごすために 考えてみよう！ 食事のこと！

みんな、自分たちで考えたメニューの栄養バランスを確かめたり、野菜や塩分・糖分の計量実習をしました。伊能くんは「塩分を減らすかな」と思ったそうです。学んだことを生かして、もっと食事に気をつけたいと感じたジュニア記者。皆さんも、普段の食生活を見直してみよう。

中学生が荒川税務署の 一日税務署長に就任

12月25日、第七中学校3年の夏木綾加さんが初代「一日税務署長」に就任しました。

署長訓示では職員の前で荒川税務署長賞を受賞した作文を読み、模擬決裁など税務署長としての仕事をしっかりと行いました。

荒川税務署長から委嘱状を受け取る夏木さん

税務署長の業務を体験しました