

## 第2回 家庭教育学級 報告書

去る9月15日(木)、29名の方々にご参加いただき第2回家庭教育学級『給食試食会』を開催いたしました。当日は「中秋の名月」でしたので、十五夜の行事食を試食しました。

試食会後には、世田谷区烏山総合支所健康づくり課の管理栄養士である井出直美先生に「親子のための食事選択力」をテーマにお話し頂きました。家族の食事同様に、保護者が自分自身の食事で気をつけるべきことなどを、絵や図も使ってわかりやすく解説して頂きました。食育を考える上でためになるお話が盛りだくさんで、「食」と向き合う貴重な時間となりました。

### 1. 給食試食会

本校栄養士の中島先生と調理師チーフの大瀧さんより、給食作りで心がけていることや、献立作りで工夫していることなどについてご説明を伺いました。本校の給食はだしから全て手作りとのことです。月見団子のあんこも小豆から炊いて頂き、大変おいしく頂くことができました。



試食会献立

- ちらしずし
- すまし汁
- いかのネギ塩焼
- 月見団子
- 牛乳



#### <アンケートより感想>

- ・だしの味がしっかり出ていて、薄味なのにとってもおいしかったです。
- ・ちらしずしにちくわが入っていて、家でも真似しようと思いました。
- ・月見団子もあんこの甘さがちょうどよく、手作りだんごもフワフワで素晴らしく美味でした。母の味を思い出し感激しました。
- ・普段給食を作って下さっている方のお話を聞くことができよかったです。

### 2. 烏山総合支所健康づくり課 井出先生による講演「親子のための食事選択力」

#### <主な内容>

- ・一般成人と成長期の中高生では食品の必要量が違う。必要以上に摂取したエネルギーやたんぱく質は脂肪となり体内に蓄積される。1日に食べる食品の目安量を意識しながら、子供には一品メニューを追加等で対応してもよい。

# 1日に食べる食品の目安量

・いも類や野菜他、よく噛んで食べる習慣がつく食材も選んでもらいたい。

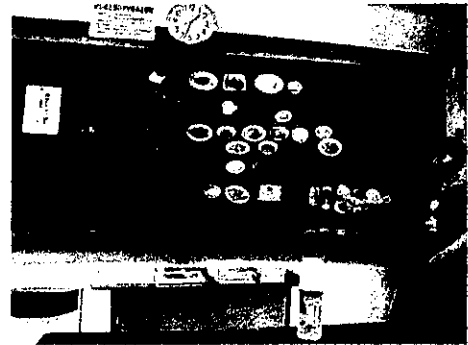
・自分以外の家族が苦手な食材や食べないメニューでも、食卓にのせることで食の選択の幅を広げることができる。いろいろな食体験を与えてあげることが子どもの食事を選ぶ力につながる。

※参加者には、当日提出のアンケートをもとにした日々の食事診断結果が、後日世田谷区より郵送されました。

	食品	成人男性	成人女性
もたになる 力や体温の	穀類	ごはん茶碗2杯 食パン4枚切り1枚 乾麺100g	ごはん小茶碗2杯 食パン6枚切り1枚 乾麺100g
	いも	じゃがいも大1個	じゃがいも中1個
	油脂	油を使った料理を1日に2~3品	
	その他	砂糖類、種実類など	
もたになる 血や筋肉の	魚介	切り身大1切れ	切り身小1切れ
	肉	薄切り肉4枚	薄切り肉2枚
	卵	鶏卵Mサイズ1個	
	豆・豆製品	納豆小パックまたは豆腐1/3斤	
身体を調子を 整える	乳製品	牛乳コップ1杯またはチーズ1切れ、ヨーグルト	
	緑黄色野菜	生で両手2杯	
	淡色野菜	生で両手2杯	
	くだもの	りんご1個	
	その他	きのこ類、海藻類など	

手の平にのる  
(薄切り肉は指まで  
いれてOK)

出典：鳥山総合支所 健康づくり課資料より抜粋



## <質疑応答>

Q1：カルシウム摂取のためチーズを食べると、塩分取り過ぎになるのではないかな。

A1：1日の目安量（チーズ1切れないしスライスチーズ1枚）であれば問題ない。食塩が気になる場合は、調味からとる食塩の量を気をつけた方がよい。

Q2：これからの季節、鍋料理でつい食べ過ぎの心配があるが、どういう点に注意したらよいか。

A2：野菜の食べ過ぎを気にする必要はない。注意したいのは肉類・魚介類などや食塩の摂取過多。鍋料理を食べた次の日は多くとった食品を控えめにする等、数日単位で調整を図るとよい。

Q3：コーヒーや紅茶に牛乳を入れると牛乳の成分は変わるか。

A3：変わらない。

Q4：低脂肪乳にした方がよいか。

A4：健診等で脂質異常症（悪玉コレステロール過多）の指摘を受けていない限り、目安量の普通牛乳で構わない。

## <アンケートより感想>

- ・イラストを使い上手にお話して頂いたので、大変わかりやすかったです。
- ・いろいろな栄養素の一日にとる量の目安がよくわかり、よかったですと思います。
- ・普段の食生活の見直しが必要だと実感しました。とても参考になりました。
- ・「食育のためには、自分が好きなもので家族は好きではない物を食卓に出すことも必要」というところが参考になりました。実践しようと思います。

## ■今後の活動■

第3回家庭教育学級は、11月22日（火）10時より、宝槻泰伸氏をお招きしての講演会「子どものやる気を引き出す家庭教育のススメ」を予定しております。

期日が近づきましたら、改めてプリントにてご案内させていただきます。お友達をお誘いの上、ふるってご参加ください。

以上

# まんねで 楽しく おいしく ～ごはんを食べよう～

「ごはん」には、お米を炊き上げた「ご飯」と、「食事」をさす意味があります。今回の食育メニューは、朝食・昼食・夕食と1日3回の「ごはん（食事）」をおいしく食べるメニューを紹介します。3食きちんと食べることによって生活リズムが整い、健康なからだがつくられます。おかずや汁物を組み合わせて“ごはんを食べる”習慣を大切にしてみませんか。

vol. 4

区のホームページでレシピを紹介しています。

せたがや食育メニュー

検索



地域や家庭で、家族や友人・仲間と  
食卓を囲み楽しい会話をしながら食事をしていますか？  
みんなで一緒に食べることは、おいしさを増し、食文化を伝え、  
バランスのとれた食事を楽しむことができます。

※せたがや食育メニューは、区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・管理栄養士・栄養士、区内3大学の管理栄養士専攻学生が協力し、みんなで考えたメニューです。

世田谷区

# みんなで進めよう！ せたがやの食育

～世田谷区食育ガイドブック～

食育って、  
なんだろう？

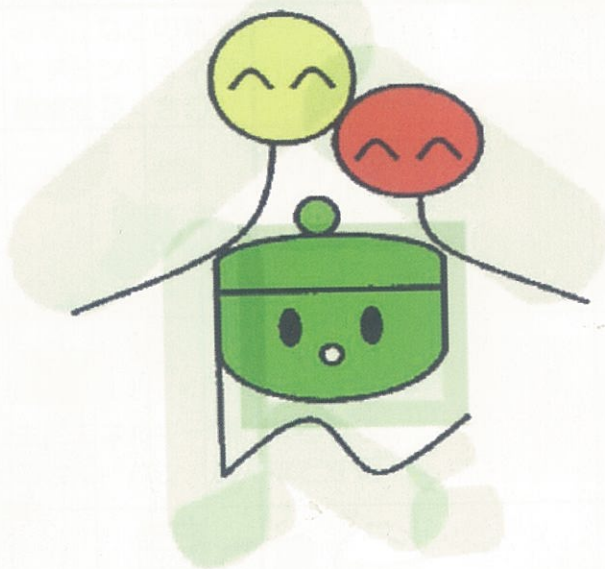


みんなで  
考えよう！



世田谷区

いつまでも健康でいるために  
食事バランスガイド実践版



世田谷区 食育推進会議  
地域の食環境づくり推進部会