

お台場学園 * 食だより

令和8年9月号
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 吉野達雄
栄養教諭 佐藤寿子

毎月19日は食育の日

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。

休み中は、朝ゆっくりと過ごしていた人もいないのでしょうか。

登校から元気に過ごすために、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを整えましょう。

バランスのよい食事で、生活リズムを整えようー朝ごはんをしっかりと食べよう！ー

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ギリギリまで寝ていると、朝食を食べる時間がなくなります。1日の目覚めのスイッチは朝食がカギです！
これまで1品食べの人は、ホップ・ステップ・ジャンプと、段階を踏み、栄養バランスを整えた食事にしましょう。
ホップ：まずは、**主食**をとろう！ごはん、パンなどエネルギー源を食べましょう。菓子パンはパンでなくお菓子ですよ。
ステップ：次には**主菜**をとろう！ウインナー、目玉焼き、ハム、納豆など、たんぱく質が含まれる食品を食べましょう。
ジャンプ：主食・主菜ときて、最後は**副菜**を摂ろう！3品そろえた食事にしましょう。働き別の色なら、「主食は黄色」「主菜は赤」「副菜は緑」です。この黄・赤・緑をそろえることで、グッと栄養のバランスが良くなります。プラス果物や牛乳・乳製品を加えると完璧です。完璧な朝食で、学力・体力アップを目指しましょう！

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……



- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



季節の行事食



お彼岸とおはぎ



お彼岸は春と秋の年に2回。春分・秋分の日的前後7日間のことをいいます。古くから、墓参りなどの先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」といい、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、つぎのご飯をあんこで包んだ「おはぎ」です。これは秋の花「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなみ「ぼたもち」とも呼ばれます。(諸説あり)お彼岸の行事食として給食では、きなこをまがした「おはぎ」を作ります。



学校給食の主な食材の産地(7月)

にんじん	北海道	長ネギ	茨城県	かぼちゃ	茨城県	ぶたにく	茨城県
小葱	福岡県	しょうが	高知県	赤パプリカ	茨城県	とりにく	宮崎県
たまねぎ	富山県	なす	千葉県	黄パプリカ	茨城県	あさり	熊本県
きゅうり	埼玉県	もやし	栃木県	パイナップル	沖縄県	小豆	北海道
小松菜	千葉県	じゃがいも	千葉県	メロン	茨城県	大豆	北海道
キャベツ	群馬県	にんにく	青森県	米	山形・福島県	きびなご	長崎県

FUS(ファス):最近の健康課題について

FUS(ファス)という言葉、聞いたことはありますか？

「Female Underweight/Undernutrition Syndrome(FUS:ファス)」詳しくは後述しますが、低体重や低栄養に関連する健康障害を意味します。

以前、東京都教育委員会など22団体が主催する「健康づくりフォーラム」にて「女性の痩せ願望と健康課題解決に向けた取り組みについて 内閣府 戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)」と題し、順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック／代謝内分泌内科学 教授 田村好史先生の講演がありました。内容は、痩せの健康リスクを多角的に分析するものでした。

日本人の女性では全体の2割に痩せが見られます。先進国では諸外国に比べて高発生率です。痩せている女性の傾向では、身体活動量やエネルギー摂取量が低い「エネルギー低回転型」の特徴を示し、筋肉量が少ないようです。こうした背景には、マスコミやファッション業界などのメディアが「痩せ＝美しい」とする戦略が浸透し、特に若い女性の痩身願望を助長しています。女性同士、母親や友人から体型に関して「痩せてよかったね」「スリムでキレイ」など、誉め言葉として伝える言葉も、価値観を無意識に相手に押し付けている可能性があります。

これまでの医療制度等では、肥満対策が重視されていました。しかし、低体重や低栄養も肥満に匹敵するほど糖尿病等の発症リスクが高まります。それに対し課題を解決するため、日本肥満学会が日本骨粗鬆症学会、日本産婦人科学会等関連学会が共同で、閉経前までの成人女性における低体重や低栄養に関連する健康障害を「Female Underweight/Undernutrition Syndrome(FUS:ファス)」(女性低体重／低栄養症候群)と定義。新たな疾患概念が確立されました。

さて、FASの症状は、BMIの低さ、低筋肉量、月経周期異常、低骨密度、耐糖能異常などと、倦怠感、冷え性、不安感などがあります。内閣府の戦略的イノベーション創造プログラムの一環として、「女性のボディーイメージと健康改善のための研究開発」のもと、今後、児童生徒が、ボディーイメージについて、多様な美しさを尊重する教育モデルを構築する、としています。これは、「痩せ＝美しい」という単一の価値観を上書きし、女性のウェルビーイング向上に貢献することを目指します。

生涯にわたり健康な身体を作るための基礎が、小中学生の時に培われます。本校でも、一部に体重が増えるからと給食をセーブする声が聞こえてきます。ということは、若い女性の問題でなく、私たちの周辺で起きている身近な社会問題と捉えて目を向ける必用があります。健康は、「**十分な食事・休養・運動**」がカギです。自分の生活を振り返り、「**健康的な生活**」を続け、「**健康的な体型**」を、大人になっても維持できるようにしましょう。



給食を作ってみよう!

さんまのかば焼き

9月17日の献立より

材料(4人分)

- ・さんまの開き 4切れ
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・かたくり粉 大さじ1.5
- ・揚げ油 適量

【たれ】

- ・だし汁 大さじ3
- ・三温糖 大さじ1.5
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

作り方

- ①さんまは酒・塩を振り下味をつける。
 - ②①に小麦粉・片栗粉をあわせてまがし、油で揚げ。
 - ③たれの調味料をあわせ、煮立たせる。
 - ④②に③のたれをからめ、少々おいて、味をなじませる。
- *たれは好みで甘めにしてもよい。
- *さんまは、多めの油で返しながらかき焼いてもよい。

今年は、8月からさんまが水揚げされています。お手頃価格だと嬉しいですね。EPA,DHA 豊富で栄養価の高い食品です。塩焼きもよいですが、かば焼きなら数匹食べたくなりそうです。こちらのさんまのかば焼きのたれは、さらっとしていますが、粉をつけて揚げたさんまと絡むとろみがでて味がしみこみます。揚げたてのさんまにつけて、少し時間をおくのがポイントです。