

食育だより

5 月

令和 4 年 5 月 20 日
舞鶴市教育委員会

なぜ食べなくてはいけないの？

私たちは、呼吸をしないと生きていけません。生きるために必要な酸素を得ているからです。

この他、成長するためには、栄養素が欠かせません。

私たちの体には、酸素や栄養素、水を使って化学反応する仕組みがあります。

化学反応とは、もとの物質とは性質の異なる物質ができる変化のことです。

例えば、でんぷんはヨウ素液を垂らすと青紫色に変化しますが、唾液をかけるとヨウ素でんぷん反応が起こらなくなります。このとき、でんぷんは唾液と化学反応し、ブドウ糖になっています。

たくさんの化学反応が全てつながることで、私たちは、「生命維持」や「運動」、そして「成長」しています。



私たちの体は、事前に決めた化学反応だけを行っているのではなく、状況に合わせて化学反応を行っています。私たちの体は、生きるための最低限必要な化学反応をしているわけではありません。心身の変化や状況に応じて生じる化学反応もあります。

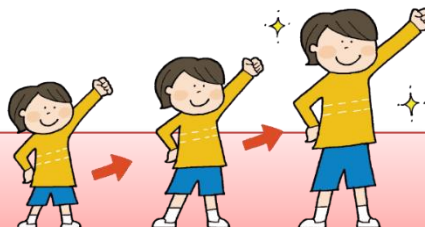
生きるために最低限必要な化学反応には、心臓を動かしたり、呼吸をしたいなどの生命維持のためのものと、細胞の新陳代謝（古くなった細胞が新しく作り変えられること）があります。



また、運動したり、喜んだり悲しんだり、心身の状況、状態、環境の変化に伴って、その分の化学反応も行われます。



さらに、体の発育に関する化学反応が加わります。



このため、私たちは、自分が置かれた状況に応じて、3つの化学反応が十分に行われるように食べなくてはなりません。また、栄養素には、体にたくさん蓄えることができないものもあるので、定期的に食べて補うことが必要です。

必要な栄養素（種類）を必要な分（量）だけ摂取するため「バランスよく食べる」ことが大切です。

化学反応に必要な栄養素と食べ方のポイント

炭水化物・・・ごはん・パン・めん類など

炭水化物には、糖質と食物繊維があります。糖質はエネルギー源として使われます。食物繊維は消化・吸収されませんが、腸の調子を整え便通を良くします。脳、脂肪組織、筋肉、肝臓などでは、常に糖質の代謝（糖質を分解してエネルギーを取り出す働き）が行われており、糖質は生命維持のために欠かせない栄養素です。不足すると疲労の原因になります。特に朝食では主食をしっかりとるようにしましょう。



たんぱく質・・・肉・魚・卵・豆腐・大豆など



筋肉、臓器、血液、皮膚、髪の毛など、体をつくるもとになります。また、エネルギー源としても利用されます。体内では常にたんぱく質の代謝をくり返しています。

ポイントは肉と卵、魚と大豆など複数のたんぱく質を組み合わせる、1日3回の食事にたんぱく質を取り入れる、食材や調理法を変えて食べることです。

脂質・・・油、バターなど

エネルギー源として使われます。細胞膜の成分となる体の組織を作ります。過剰なエネルギーは中性脂肪となって、貯蔵脂肪として体の中に蓄えられます。

近年はとりすぎることにより、肥満や生活習慣病を引き起こすことが問題になっています。

ビタミン・・・野菜、果物など



他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど、主に体の調子を整えます。野菜は加熱するとかさが減りたくさん食べることができます。汁物に野菜をたくさん取り入れることで立派な副菜になり、水分補給にもなります。

ミネラル・・・牛乳、乳製品、小魚、海藻など



主に骨や歯、血液を作るもとになります。ミネラルは各組織で利用され、尿の中に排泄されたり、再利用されたりします。

主食の炭水化物をエネルギーとして効率よく貯蔵したり燃焼させるためにはビタミンやミネラルが必要です。また、神経系の伝達や筋肉の収縮にも使用され、集中する、冷静な判断をするなど精神面でも重要な役割を果たしています。

5月 給食レシピ

豚肉とごぼうのかいん揚げ

【材料 1人分】

豚肉	50g（とんかつ用を棒状に切る）
土生姜	0.5g（すりおろす）
しょうゆ	1g
ごぼう	40g（薄切り）
片栗粉	10g
揚げ油	適量
さとう	4g
しょうゆ	3g

【作り方】

- ① 豚肉におろし生姜としょうゆで下味を付ける。
- ② ごぼうと①の豚肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ さとう、しょうゆ、少量の水を加熱しタレをつくる。
- ④ 揚げたごぼう、豚肉をタレと合わせる。