

食にまつわるカタカナ語

フードバンク

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのにパッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとしてすすめられています。



フードドライブとは

家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付をする活動です。

バーチャル・ウォーター

バーチャル・ウォーターとは、食料を輸入している国で、その食料を生産するとしたら、どのくらいの水が必要かを推定したものです。例えば、とうもろこし1kgを生産するには1800Lの水が必要で、牛肉1kgは約20000倍の水が必要とされています。私たちの食生活は、海外の水資源に大きく依存しています。



フェアトレード

フェアトレードとは、途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、立場の弱い途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易の仕組みのことです。安すぎる商品の裏側には、児童労働や環境汚染などがあるかもしれません。商品の向こう側を想像してみましょう。



フード・マイレージ

フード・マイレージとは、食料輸送にともなう環境への影響を示す指標です。食料の輸送量に輸送距離をかけ合わせることで算出できます。また、その数値に二酸化炭素排出係数をかけると、輸送にともなう二酸化炭素排出量を推計できます。日本は大量の輸入食料を長距離輸送しているため二酸化炭素を排出する量も多くなっています。環境負荷を少なくするためには、近くでとれたものを食べる地産地消が重要です。

なぜ食品ロスは問題なのか？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをです。売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。

日本は多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食品ロスがあります。食料が無駄になるだけでなく食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費していることになります。



地球温暖化

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。おもな原因は、人間が二酸化炭素の排出量の多い暮らしをしていることです。節電やごみの削減も二酸化炭素の発生を減らすことにつながります。地球温暖化対策のために、一人ひとりが工夫をしましょう。

カタカナでは  
ありませんが...

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
いろいろな大豆食品を知ろう	2月	ごはん 牛乳 ほうれん草の丸いぎょうざ きな粉入りポテトサラダ 沢煮椀	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 鶏肉 チキンハム きな粉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	コーン 大根 グリーンピース ねぎ きゅうり むき豆 たけのこ キャベツ
	3火	ごはん 牛乳 いわし梅煮 洋風卵の花炒り 高野豆腐のみそ汁 黒糖福豆 <b>【節分献立】</b>	米 砂糖 黒糖	油	いわし 大豆 おから みそ ベーコン 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	梅 玉ねぎ ごぼう コーン むき豆 もやし
	4水	ビーンズカレー 牛乳 ほうれん草チーズオムレツ 野菜のごまじょうゆ 豆乳プリン	米 じゃが芋 豆乳プリン	油 ごま カレールー ごま油	豚肉 大豆 ひよこ豆 豆乳 ささぎ ちくわ きな粉 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ むき豆 キャベツ
	5木	ごはん おみ漬け納豆 牛乳 米粉入り春巻き かみなり汁	米 春雨 小麦粉 米粉	ごま油	納豆 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	おみ漬け 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ ごぼう
	6金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 切干大根のナポリ風 厚揚げのみそ汁	米 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	鶏肉 みそ チキンハム 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 パセリ 小松菜	大根 玉ねぎ キャベツ
かぜに負けない食事をしよう	9月	玄米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め コーンしゅうまい ふうのみそ汁	米 玄米 砂糖 小麦粉 でん粉 ふう	油	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	キャベツ メンマ コーン 玉ねぎ しめじ
	10火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース ブロッコリーのおかかあえ 豚汁 いちごヨーグルト <b>【西部5・6年生献立】</b>	米 でん粉 砂糖	油	鶏肉 みそ かつお節 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	ねぎ 大根 カリフラワー ごぼう
	12木	ごはん 牛乳 ウインナー卵まき おひたし ワンタンスープ	米 ワンタン	ごま油	卵 ウインナー 豚肉	牛乳 寒天	ほうれん草 人参 チンゲン菜	もやし コーン 干し椎茸 ねぎ
	13金	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草スープ チョコプリン	米 春雨 砂糖 チョコプリン	ごま油 ごま	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし きゅうり コーン 干し椎茸 えのき

# 脳に必要な栄養素

中学生の脳は、目標達成のための強い意志・集中力・記憶力そして思考力と常にフル回転の状態です。脳の唯一のエネルギー源である糖質（炭水化物）を切らすことなく補給し、その運転をなめらかにする各栄養素をおかずで取り入れることが大切です。

「〇〇が良い」と聞くと、そればかり食べる人がいますが、それは逆効果です。食事の基本は、バランス良く食べて、様々な栄養素を取り入れること。更に、脳が必要とする栄養素を積極的に組み合わせさせていきましょう。

はたらき	栄養素名	多く含まれる食品名
脳の唯一のエネルギー源	糖質(炭水化物)	米 小麦粉
脳の細胞を作る	タンパク質	鶏肉 魚 卵
機能を総合的に高める	DHA	ぶり さば さんま いわし
記憶力を高める	レシチン	米 大豆 卵黄 ピーナッツ
糖質をエネルギーに変える	ビタミン B1	ごま 豚肉 のり
情緒・知能の働きを助ける	ナイアシン	牛乳 豚肉 ナッツ類
	ビタミン B6	牛肉 豚肉 魚類
貧血を予防する（貧血になると脳に栄養がいきません。）	ビタミン B12	レバー チーズ 魚介類
	葉酸	レバー 緑黄色野菜
脳の情報をスムーズに流す	カルシウム	煮干し 海草類 牛乳
知能の発達をうながす	鉄	海草類 レバー 豆類
精神を安定させる	亜鉛	貝類 豚レバー 納豆



## ◆児童・生徒が考えた献立

今月は10日（火）谷地西部小学校の5.6年生  
18日（水）西里小学校の6年生  
25日（水）北谷地小学校6年生です。  
それぞれねらいが違う献立です。



## ★夕食を上手に★



### 夕食の意義

- 1 体温を上げ、脳に栄養を送り、脳の働きを活発にする。
- 2 息抜き・リフレッシュ。

### 夕食をとるポイント

- 1 時間・・・寝る3時間前まで。

12時に寝るなら、9時までに食べ終わるようにしましょう。

- 2 内容・・・温かく、消化のよいもの。

体温を上げることが大事です。消化が良いものは、早くエネルギーになります。

- 3 量・・・少な目に。

食べ過ぎは胃に血液が集まり、眠くなるので、要注意です。

- 4 気をつけよう！・・・甘い飲み物。

砂糖は、カルシウムやビタミンB1を消費してしまい逆効果。濃い味は水分が欲しくなり、トイレの回数も増えてしまいます。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類 炭水化物	油脂・種実類 脂肪	肉・魚・大豆 卵 たんばく質	牛乳・小魚・ 海草 無機質	緑黄色野菜 カロチン	その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
箸を正しく持って上手に使う	16月	ごはん 牛乳 あじ香草フライ 磯香あえ なめこ汁	米 パン粉 小麦粉	油	あじ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草	きゅうり もやし なめこ 大根 ねぎ
	17火	ゆかりごはん 牛乳 ショウロンボウ 海藻サラダ 厚揚げの中華うま煮	米 小麦粉 砂糖 でん粉	ドレッシング 油 ごま油	豚肉 鶏肉 厚揚げ いか あさり	牛乳 海藻 寒天	しそ 人参	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 白菜 たけのこ 干し椎茸
	18水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのごまかけ 白玉汁 お米のババロア 【西里小6年生献立】	米 砂糖 白玉 お米のババロア	ごま	さば みそ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ
	19木	ごはん 牛乳 鶏肉の朝鮮やき ビーフン炒め 大根汁	米 砂糖 ビーフン	ごま油 油	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	もやし 玉ねぎ 大根
	20金	ごはん 牛乳 ハムカツ ツナあえ ラビオリスープ 紅花若菜クッキー	米 パン粉 小麦粉 紅花若菜 クッキー	油	ハム ツナ 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜
よくかんで食べよう	24火	ごはん 牛乳 ほっけの焼き魚 ごぼうサラダ どさんこ汁	米 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 油 大豆バター	ほっけ みそ ツナ 豚肉 きな粉	牛乳	人参 いんげん	ごぼう きゅうり むき豆 コーン ねぎ メンマ もやし きくらげ にんにく
	25水	ごはん 牛乳 笹かまのアサツユ緑茶天ぷら じゃが芋の香り炒め キムチスープ チョコクレープ 【北谷地小6年生献立】	米 小麦粉 米粉 じゃが芋 チョコクレープ	ごま 油 ごま油 オリーブ油	笹かま ベーコン 豆腐 あさり 豚肉	牛乳	緑茶 パセリ 人参 チンゲン菜	にんにく コーン もやし 白菜
	26木	大麦とひじきの五目ごはん 牛乳 肉だんご ごまあえ すまし汁 チーズ	米 大麦 砂糖	すりごま	鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳 芽ひじき わかめ チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう もやし たまごたけ
	27金	バターパン 牛乳 コーンコロケ 野菜サラダ ブラウンシチュー	バターパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ドレッシング 大豆バター	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	コーン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム