

給食だより 第8号



令和5年11月27日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

今年度から配付している給食だよりは、ご家族で食べることを学び、正しい知識を身に付けることができるよう考えて作っています。

さて、テレビや新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断して活用する力を「メディアリテラシー」といいます。食に関わる情報には、食品を売ることを目的としたもの、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。そのため、情報を読み解く力を身に付けることが重要です。

食品情報を見極めよう！

ポイント？



ポイント！

特定の食品を「よいもの」「悪いもの」と決めつけるのは危険です。例えば、体によいといわれる野菜は食べて、悪いといわれがちな砂糖や油、塩などをとらない食生活を送っても、よい食生活や健康な成長に繋がるわけではありません。どんな食品でも含まれている栄養素の種類やその量、特徴は異なります。適量を食えることが大切なのです。また、フェイクニュースという嘘の情報で作られたニュースもあります。正しい情報を見極める知識を身に付けましょう。

みなさんはどう考える？



砂糖をとると
かっとなるから
危険？

- ① 砂糖を食べるとブドウ糖が大量に血液中に運ばれ、血糖値が上昇する
- ② ブドウ糖を体の細胞に運ぶインスリンが必要以上に出る
- ③ 血液中のブドウ糖が減り、低血糖状態になる
- ④ 脳がエネルギー不足になりボーッとする
- ⑤ 体内に蓄えている糖분을血中に運ぶアドレナリンが出る

しかし、アドレナリンが出ることによって興奮状態になり、かっとなるというのは無理があります。そもそも、アドレナリンは砂糖以外の食べ物を食べても出ています。

情報を整理しよう！



●砂糖



体を動かすためのエネルギーのもとになります。とり過ぎは肥満の原因になります。また、食後に歯を磨かない生活を続けるとむし歯の原因になります。

●アドレナリン



緊張したり、興奮したりしている時や、空腹時、運動時などに出る物質です。アドレナリンは、血糖値や血圧、心拍数を上げたり、血管を広げたりする働きがあります。

スムーズに活動できるのもアドレナリンが体の調整をしているためです。

砂糖も体を動かすために必要な食べ物です。いろいろな食べ物からエネルギーをとることが大切です。「砂糖をとり過ぎるとかっとなるから危険。」という情報に流されるのではなく、**体内での役割**や**適切な量**を考えて食えることが大切です。



【ミルクわらびもち】

材料(作りやすい量)

- 牛乳 300ml
- わらびもち粉 60g
- 砂糖 80g
- 【A】
 - きな粉 大さじ4
 - 砂糖 大さじ1(黒糖でもよい)
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ① 鍋にわらびもち粉と砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ② 鍋を中火にかけて、木べらなどで鍋底からしっかり混ぜる。もち状にまとまってきたら、弱火にしてさらに5分程度加熱する。
※ 焦げないようにしっかり混ぜる。
- ③ ②をバットに流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷ます。
- ④ 【A】のきな粉と砂糖、塩を混ぜる。
- ⑤ 冷めたら一口大に切り分けて、④をまぶす。
※ スプーンなどで、一口大に分けてもよい。

給食時間の様子を見ると、牛乳や大豆、豆製品が苦手な人が多いようです。手作りおやつで苦手を克服しましょう。