

五大栄養素のはたらき

**おいしかったかな？
「ふるさと給食」**

11月8日、町内の幼児センターと小・中学校で「ふるさと給食」が行われました。メニューは、共和町の野菜をふんだんに使った「**地場産野菜のみそ汁**」、「**白菜と肉団子の煮物**」などで、ごはんは、共和町産「ななつぼし」の新米が使われました。

食材となった野菜やお米は、生産者である若手農業者グループ「**Grow Up**」と、「**きょうわ米麦改良協会**」から提供していただき、当日は、食育推進委員と「Grow Up」のメンバーが、幼児センターと小学校に訪問して一緒に給食を味わい、児童たちと交流しました。



～お米ができました！～

10月25日と11月12日に、各小学校の5年生が総合学習の一環として、自分たちで育てたお米の脱穀作業を体験しました。

普段見慣れているお米になるまでの過程や、作業の中で使われる機械について学び、「千歯こき」や「脱穀機」を実際に体験して、米作りの大変さを感じていました。

みんな初めての体験で戸惑いながらも、けがなく楽しく作業をすることができました。

自分たちで育て、刈り取ったお米は、いつもよりもっとおいしかったでしょうね。



私たちの体の筋肉や脂肪、骨などは、普段食べている食事の栄養素によってつくられています。栄養素は、食べ物に含まれているものの中で、体に必要不可欠な成分のことをいい、栄養素の種類によって様々な働きがあります。

主な栄養素の種類は、**たんぱく質・脂質・炭水化物・無機質（ミネラル）・ビタミン**の5つがあり、これを**五大栄養素**といいます

★たんぱく質★

筋肉や内臓、血液など、体をつくる上で欠かせない成分で、20種類のアミノ酸から構成されています。エネルギー源としても利用され、1g（グラム）につき約4kcal（キロカロリー）のエネルギーとなります。

★脂質★

エネルギー源として使われる他、体温を保ったり、肌にうるおいを与えるなどの働きがあります。1gにつき約9kcalのエネルギーがあり、摂取しすぎると肥満の原因になってしまいますが、脂肪の減らしすぎにも注意が必要です。

★炭水化物★

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。糖質は1gにつき約4kcalで、エネルギーとして最も早く使われやすく、足りなくなると脳に必要な栄養が届かなくなってしまいます。逆に摂取しすぎると、エネルギーとして使われずに余ってしまい、脂肪として体に蓄えられます。

食物繊維は、エネルギーにはなりませんが、おなかの調子を整えるなど、健康のためには必要な成分です。

★無機質（ミネラル）★

カルシウム、鉄、ナトリウムなどがあり、エネルギーにはなりませんが、骨や歯をつくり、体の調子を整える働きがあります。体の中で作ることができないため、食事から摂取しなければなりません。

★ビタミン★

エネルギーにはなりませんが、体の機能を正常に保つために欠かせない栄養素で、血管や皮膚、骨などの健康を保つ働きがあります。必要な量はわずかですが、体の中ではほとんど作られないため、食事から摂取する必要があります。

【おもな食材】

たんぱく質	肉、魚、たまご、とうふ、納豆、大豆 
脂質	肉の脂身、チーズ、バター、油、マーガリン 
炭水化物	米、パン、麺、砂糖、いも 
無機質（ミネラル）	わかめ、にぼし、ヨーグルト、しじみ 
ビタミン	トマト、にんじん、ピーマン、きのこ、ほうれんそう 