

NOTE BOOK

used extrafine foolscap / specially manufactured in Tokyo

わたしの食べ物

Vol. No.

敬愛を
賞
第24回入選作品

74

5年

開沼紀代美

made by Okina papers Co., Ltd.



私の食べ物

金A5032s

わたしの食べ物



(2)

(3)

INDEX

PAGE	目次	CONTENT	目次
1	○ 研究したわけ	-----	5ページ
2	研究の進め方		
3	イ 私の食べ物表	-----	(1) 6ページ
	○ 六つの食品グループに	-----	(2) 32ページ
	まとめる		
	ロ からだは何から	-----	13ページ
	出きているか		
	ハ 栄養素とカロリー	-----	19ページ
	ニ 食べ物と栄養	-----	22ページ
	ホ 私の食べ物のしんど	-----	47ページ
	ヘ おかあさんから	-----	50ページ
1	○ まとめ (この研究をしようとした)	-----	51ページ
2	○ 今後に残された問題とたいさく	-----	52ページ
3	研究を進めるために使ったしりょう	-----	57ページ

わたしの食べ物

(4)

(5)

研究したわけ

私のからだは、1年生の時とくらべて現在は、ものすごく成長しているなあと強く感じます。人間のからだで大きくなるんだなあーとおどろきます。妹もこの間生まれたのによちよち歩いたと思ったらもう走り回りできるようになりました。いつ大きくなるんだろうなあ。なぜ大きくなるか出来るんだろうなあーと考えるとふしぎなことですね。やはり食べ物のおかげなんだろうかなと思います。食べ物で私たちのからだを作るには、大事な働きをしているんだろうが、どんな役に立っているのか知りたくなりました。こんなことから毎日の食べているごはんを記録して見ることにしました。そして、この記録のしただんから栄養の勉強もしてからだに役に立つ食べものを毎日食べるように行いたいと思います。おかあさんに相談したら「さんかいだね、おかあさんもゆだんできなくなったよ。考えて食事をつくらなければ」とおっしゃいました。

(6)

イ 私の食べ物表 (1)

() 年 月 1 日		
5月20日(水)		
朝	昼	夜
朝 ・ハム ・ソーセージ ・パン	昼 ・牛乳 ・パン	夜 ・チーズ ・カレー(魚) ・わかばおひたし ・ごはん
大 の 食 品 ゲ ル	1 炭水化物を多く含む食品	
2 しぼりを多く含む食品		
3 たんぱく質を多く含む食品		
4 無機質を多く含む食品		
5 ビタミンAを多く含む食品		
6 ビタミンCを多く含む食品		

3m.m

第 学 年 組 姓 名

日 章 420×3
135×180m.m.

炭水化物を多く含む食品を食べた時
しぼりを多く含む食品を食べた時
たんぱく質を多く含む食品を食べた時
無機質を多く含む食品を食べた時

ビタミンAを多く含む食品を食べた時
ビタミンCを多く含む食品を食べた時

(7)

() 年 月 2 日		
5月21日(木)		
朝	昼	夜
朝 ・ごはん ・カレー(魚) ・おひたし ・味噌汁	昼 ・牛乳 ・パン ・わかばおひたし ・味噌汁	夜 ・ごはん ・味噌汁 ・わかばおひたし ・味噌汁
大 の 食 品 ゲ ル	1 炭水化物を多く含む食品	
2 しぼりを多く含む食品		
3 たんぱく質を多く含む食品		
4 無機質を多く含む食品		
5 ビタミンAを多く含む食品		
6 ビタミンCを多く含む食品		

3m.m

第 学 年 組 姓 名

日 章 420×3
135×180m.m.

() 年 月 3 日		
5月22日(金)		
朝	昼	夜
朝 ・ごはん ・味噌汁 ・わかばおひたし ・味噌汁	昼 ・牛乳 ・パン ・わかばおひたし ・味噌汁	夜 ・ごはん ・味噌汁 ・わかばおひたし ・味噌汁
大 の 食 品 ゲ ル	1 炭水化物を多く含む食品	
2 しぼりを多く含む食品		
3 たんぱく質を多く含む食品		
4 無機質を多く含む食品		
5 ビタミンAを多く含む食品		
6 ビタミンCを多く含む食品		

3m.m

第 学 年 組 姓 名

日 章 420×3
135×180m.m.

13日

14

15

年 月 16 日

子 (月)

昼 夜

パン 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

日章 420×3
135×180m.m.

14

6月2日 (火)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

3m.m

第 学 年 組 姓 名

15

6月3日 (水)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

第 学 年 組 姓 名

16

6月4日 (木)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

日章 420×3
135×180m.m.

17

18

年 月 19 日

20

6月5日 (金)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

3m.m

第 学 年 組 姓 名

6月6日 (土)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

第 学 年 組 姓 名

6月7日 (日)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

日章 420×3
135×180m.m.

6月8日 (月)

朝 昼 夜

魚 牛乳 魚

コロッケ

魚

魚

魚

魚

魚

魚

魚

3m.m

第

(13)

21 年 月 22 日

[illegible]

□

からだは何かからできているか。

人間にかぎらず動物のからだの中で、一番量の多い物は、水分です。水分をのぞくと、めかたは、三分の一ぐらいいつてしまします。水分がなくなつた物を火にかけると、灰がのこります。このように人間のからだはもえるものともえないものからできています。もえるものを有機物といいます。有機物の中には、炭素という化合物がふくまれています。

できないものを無機質といいます。無機質はほねの中にとくにたくさんふくまれています。無機質はからだ全体の5%くらいといわれています。

酸素	六五・〇	水や有機物
炭素	一八・〇	有機物
水素	一〇・〇	水や有機物
窒素	三・〇	たん白質
カルシウム	二・〇	骨
リン	一・〇	骨・脳
カリウム	〇・三五	細胞
硫黄	〇・二五	たん白質
ナトリウム	〇・一五	細胞
塩素	〇・一五	ナトリウムやカリウムと結びついてゐる
マグネシウム	〇・〇五	骨
鉄	〇・〇〇四	血液
ふっ素	微量	歯
けい素	微量	毛
よう素	微量	甲状腺

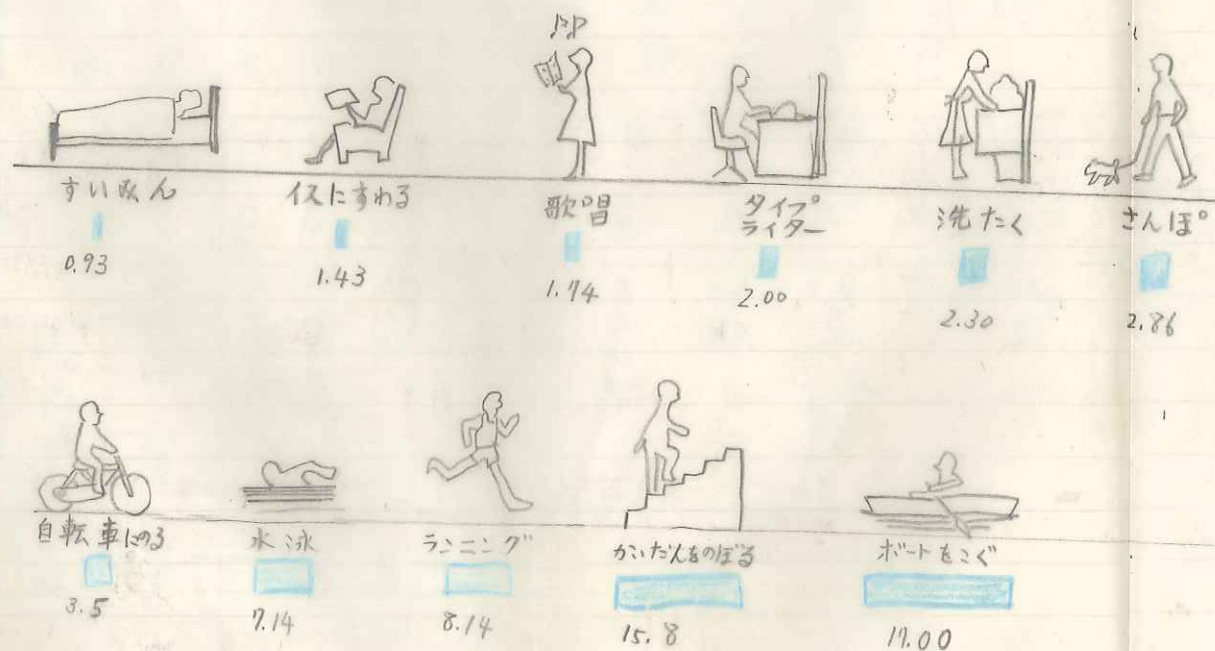
元素

からたにふまゝ
れる割合 ふくまゝの所

水も無機質になりますが水いかに無機質とは、からだの中にある
ばあいにはたがきかちがうのでわけて考えます。

わたしたちが生活している上 からだりは 休みなく動いています。
ねている時も動いているのです。呼吸運動がこれです。
また 走ったり とんたり 字を見たり 書いたり 目をさまして
いるときは 休みなく エネルギー は、しょうもう していくのです。

運動とカロリー



汽車を走らすためには、石炭をもやし じょう気を出さなければなら
ないと同じように、人げんのは合は、石炭のほたがきは、なんといっても
食べ物 なのです。

熱量素

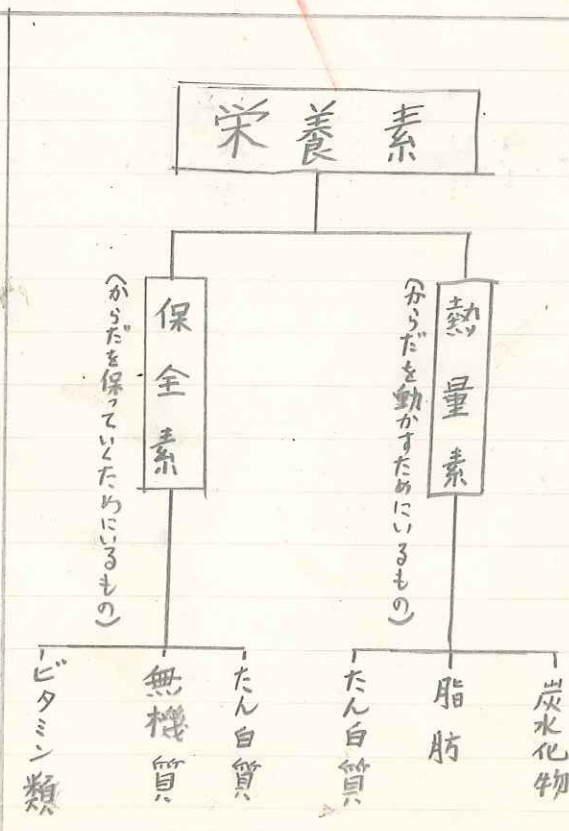
炭水化物
たん白質
しぼう
無機質
ビタミンA
ビタミンC

からだの調節

エネルギーのもとになる食べ物とか
骨や子んにくを作る食べ物や食べても
じゅんかつゆがなければけんこうなか
らは作れない。

このじゅんかつゆのはたがきをするのが、ビタミ
ンである。ビタミン類は数多くあります。

栄養素



食べ物の組み合わせ

はげしい運動をおこなは
たふり栄養をとらなけ
ればなりません。

じょうなどは、特にとらな
ければなりません。

せい長がかりの赤ちゃん
などたん白質をたくさん
食べて肉をふやしカル
シウム分を養って食べて骨
をのびし歯をしょうばいす
必要があります。

カロリー

ゆたくしたちが、からだを動かすと、熱量素のはたきで
カロリーがへります。

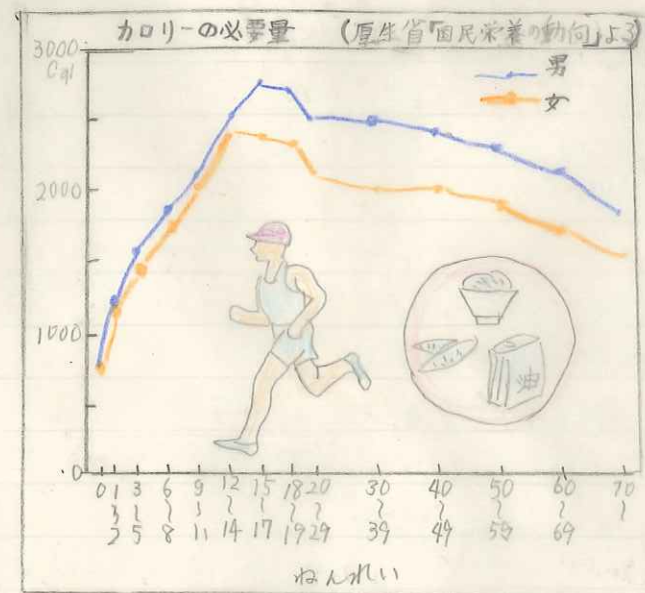
カロリーというのは、1kgの水の温度をセツシ1度上げるのに必要な
熱の温度です。カロリーをとりすぎるとふとります。へんぱいそくに
なったり、かんぞうやじんぞうがあらくなったりします。
また、しんぞうにしぼうがたまって、すぐいきぢれする人などは、カロリ-
のとりすぎた人です。

カロリーと食物 炭水化物

炭水化物は、炭素と水からできています。
炭水化物は植物性の食べ物にたくさん
含まれています。

ゆたくしたちのたべ物のはん分は炭水化物だといわれています。
炭水化物は別にとうもろこしともいわれています。ぶどうとうとかとうのニツになる
ようです。

ぶどうとう ぐるこうすあまい味をもっています。これは、さとうよりあまみがうすく
さとうの味のはん分のあまさだといわれています。



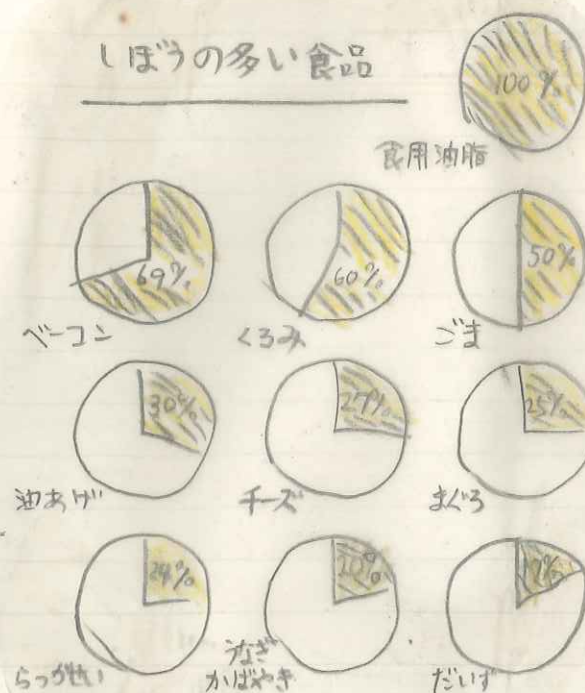
わたしたちが生きていくためには、たくさんカロリーが
ひつ用である。運動量によってもカロリーの必要量がち
がうが男と女、ねんれい によってもちがう。
夏と冬とをくらべると、冬はからだからうばわれる熱量が多いため
たくさんカロリーをひつ用とする。
また 成長 ざかりの子どもは、さらにたくさんひつ用である。

しぼうは、129カロリー
の熱量を出す。
炭水化物 たん白質
は 12で4カロリー

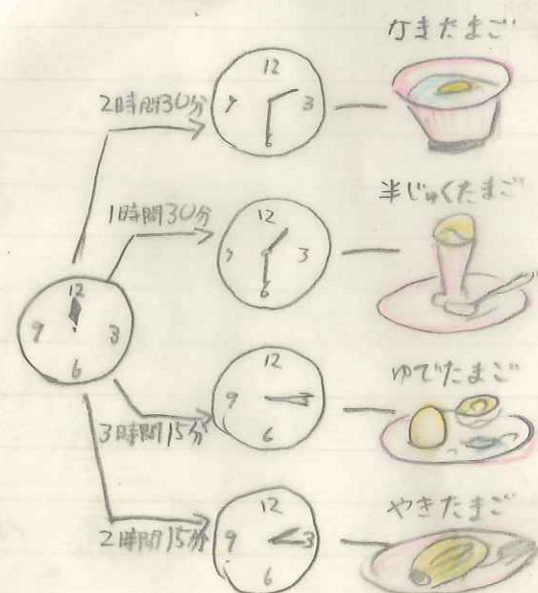
しぼう 9cal

炭水化物
蛋白質 > 8cal

しぼうの多い食品



たまごの消化時間



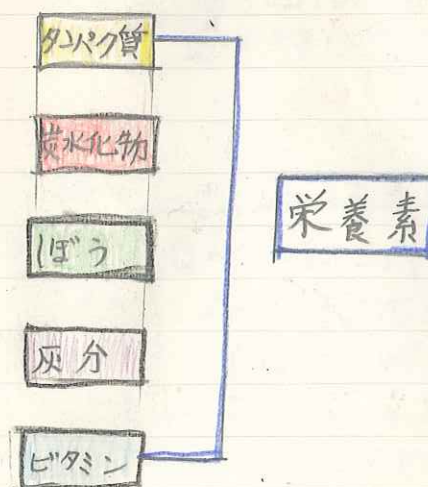
たまごは、しつよいたん白質
としぼう。
ビタミン類と灰分がある。

完全栄養食

ハ 栄養素とカロリー

栄養と栄養素

栄養とは、私たちが生きていくために必要な食べ物と、生命をたもつこと。
栄養という、栄養のうえで大切な働きをするのは、食べ物の中にふくまれている
栄養素である。



さんそや水も人間の生活には、とても大切なものだが、これは、考えないで研究をすすめていきたい。(ここでは)

三大栄養素

炭水化物 しぼう タンパク質はわたしたちが生活していくうえにとくに大切な三大栄養素という。

栄養素の役目

わたしたちのからだは、水分65% タンパク質 16%
炭水化物、しぼう、ビタミンあわせて14% 無機質5%

帯グラフ

(人間のからだのつくり)



栄養素は、わたしたちのからだの中で変化して体温を一定にたもつ熱になったりからだを動かす力のもとになったりする。

これには、炭水化物、しぼう、タンパク質が使われる。

ビタミンとか灰分は、からだの正しい働きをととのえ体内でいろいろな栄養素が変化するのを助けている。

栄養素は

1. からだをつくる材料になっている。
2. 熱や力のもとになっている。
3. からだの調子をととのえている。

まず、わたしたちが生きている以上食べ物をたべなければなりません。その食べ物は、からだの中には肉や骨になったりからだを動かすエネルギーのみなもととなったりするので。

食べ物は、たくさんありますが、からだのやくにたった食べ物とあまりやくにたたない食べ物とありますから、考えて食べなければなりません。

料理の方法によっても、せっかくふくまれている栄養がにげてなくなることが多いので、料理を作る時の注意も感じんです。

カロリー

。食べ物がからだの中で変化して熱や力になる量は、カロリーで表わされる。

。栄養の上でいうカロリーは、1kgの水の温度を1℃だけあげるのに必要な熱の量を1calといいます。

食べ物の場合は、大カロリーといいます。

ひ料をやらないとうえ木はのびないし、やりすぎでは花ももたず、実もむすびません。

牛のちちをたくさん出させるためには、てきとうなし料をきめられたじきに正しくあたえなければなりません。

にわとりもえさかゆるいとたまごをうみません。

犬もけんこうを守らせるためには、ビスケットがいいなどともいわれます。

私たちの健康もその人の体質によくあった栄養とカロリーを考えたが、食べることは健康をもつためにぜひひつようなものです。

私の場合はどうでしょうか。

私の場合はあまり考えながら食べていなかったようだ。

二. 食べ物と栄養

私たちの食べ物は、つりあいのとれた栄養をもっていなければなりません。このつりあいがわると栄養の不足がおこり健康がくずれます。

主食と副食物は、6と4のわりあいで食べればよいといわれています。

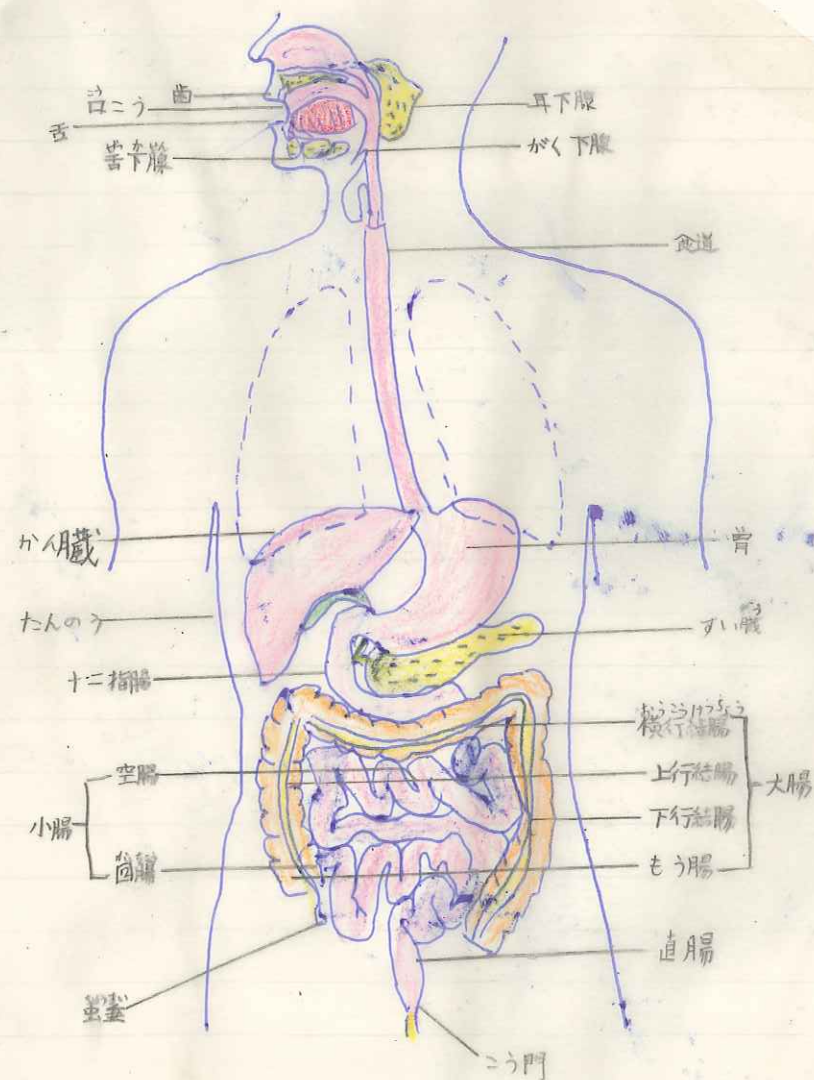
副食物は、野菜が5肉と魚4わかめ海そうが1



主食と副食のわりあい

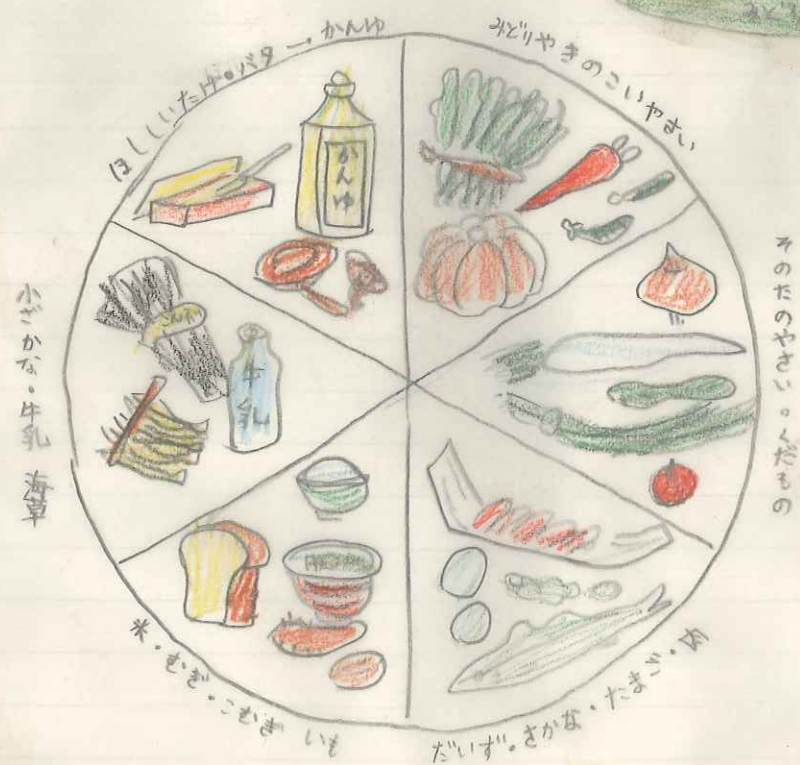


わたしたちのからだ



わたしたちのからだを健康にたもつためには、しょうぶなからだをつくることか一番大切なことでもあります。しょうぶなからだをしょうぶな体質といいます。しょうぶな体質をつくるには、下の食品を食べなければなりません。

六つの食品グループ



わたしたちが食べた食べ物はからだの中で、消化されそれぞれの栄養成分に分けられ、わたしたちのからだにきゅうしゅうされます。

たんぱく質 血や肉を作る

魚、たまご、肉、だいず、とうふ

炭水化物 カロリーのもとを作る

じゃがいも、パン、もち、さといも、さつまいも、米

しぼう カロリーのもとを作る

ごま油、らっかせい、バター、ベーコン、くるみ、だいず

ビタミン からだの調子をととのえる

にんじん、トマト、レバー、ほうれんそう、オレンジ

無機質 からだの調子をととのえる

のり、わかめ、牛乳、小ぎかな、つくたに

この五つの成分が協力して、始めて栄養のはたらきがかんせんになるもので、どの一つかけてもかんせんな栄養とは、いえません。

食べ物のききめ

同じ日本にうまれても日本で育った人と外国で育った人では成長がちがうといわれています。



同じ日本にうまれても、アメリカで育った子は日本で育った子よりも体格がよい。

左の表を見てわかるように肉、魚、たまごをおもにたくさん食べて牛乳を水のようにのむ外国人と日本人のからだはくらべものにはなりません。

日本人のからだは米をとてすきで、たくさん食べます。牛乳などもあまりのみません。

カルシウムのとり方は、世界でもめだたて少ない国といわれています。

お仕事をすする人は(たんぱく、たまご、チーズ、バター、肉、魚)をたくさんとって体力をつけなければなりません。ところが、米をたくさん食べて肉、魚を少し食べる日本人の(しょうかん)が成人病の原因を作っているといわれています。

日本人の食費が少ないので肉、魚、バター、たまご、牛乳などをあまりつかえないというかない面がありますが、病気になる前に食費をたっぷり

かけて栄養のはたすのとれた食事をとることはもっとも大切なことです。

米ばかり食べていると成人病になりやすい

米をたくさん食べているとおかずを食わなくともまにあうような気持ちになる。

これは、おそろしいことでいつのまにか病気を作っている原因を気づかずにいる。もちろんこのことは、食費との関係もありきめつけられないが成長にかかりのこともには、とくべつ米ばかりでなくおかずもよく考えて食べさせなければならぬものである。

学校給食は、たつの食品グループを考えてこんだてしたものだからとてもねうちのある栄養がある食べ物といえる。ねたんのてんもやすくてまじょうによい。

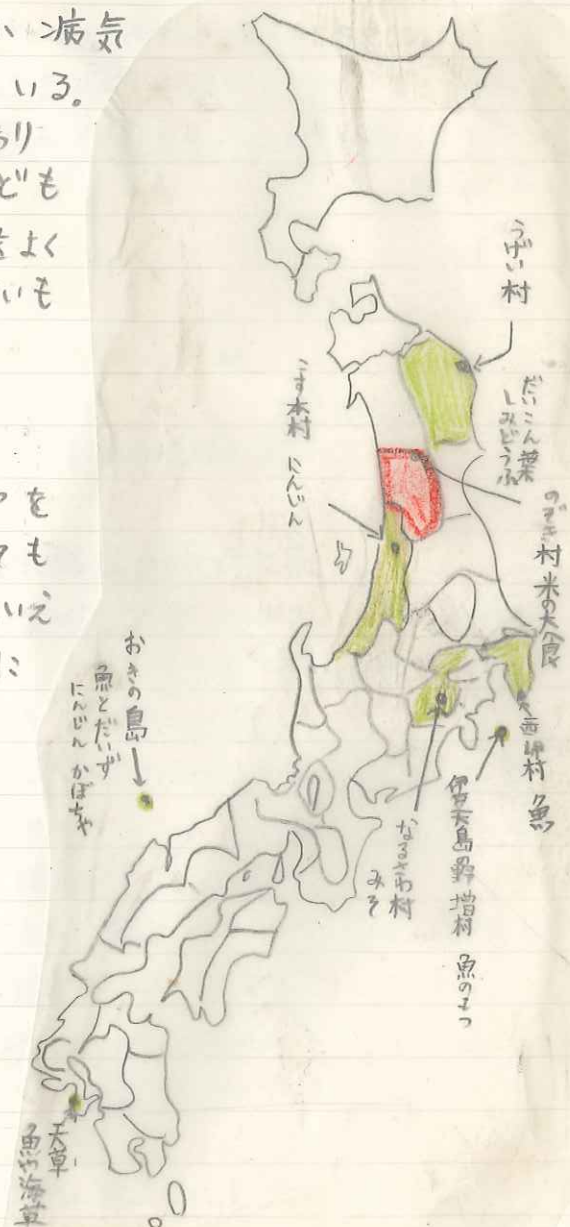
長寿村と短命村

長寿村

魚、肉、牛乳、たまごを主として食べている。米は少し食べている。

短命村

三食ともほとんど米ばかり



食品の種類

わたしたちが利用している食品の種類は六百種類もあるそうです。けれども、一つの食品が、かんせんな栄養をもっているわけではありません。

だから調理をおかあさんが考えてつあいのとれた栄養になるように料理をつくらなければなりません。

そこで料理のくふうと栄養の勉強は、せむつ要になってくるものです。

炭水化物

炭水化物には糖類 グリコーゲン でんぷん セルロース などがあって、多くの植物の中にふくまれています。

この類は、皮のぶつぶんにせんいか多く、これをとらなければ、消化がわるいので、米をついたり、麦をこいてこなにしたりして食べます。

でんぷんは、なまではたべられませんので、にたり むいたり むいたりして食べます。

今からおよそ四十五年前 鈴木 梅太郎 先生が、米ぬかから、かけに多く栄養成分を発見しました。

それがオリザニンといっていまのビタミンB₁のことです。

けんまいいを食べれば、かけにかけないというのは、ビタミンB₁が、ふくまれているぬかやはいか

ついているからで、白くついた白米にはそれがないので、白米はかりをいつも食べているとかけになります。七分づき米やはいか米にはビタミンB₁がのこっていますからこれをたべていれば、かけにはまきなりません。かけのことは、食べ物のおき史によくでています。

炭水化物は消化されてぶどうとうになり、しょうちゅうのかべからしゅちゅうされてかんぞうにはこはれます。このぶどうとうは、さんそとあすびつきはにつきカロリーの熱を出します。

しぼう

しぼうは、ぶつう油といいます。

ぶつうの温度で、固体のものとえき体のものがあります。

しぼうをたくさんふくむ食べ物にはたいす、らかせい、くらみ、バター、マーガリン、肉、いわし、こい、さんま、などがあります。

わたしたちのからだにはしぼうは、ないぞう、きんにくにたくさんふくまれています。秋から冬にかけて、鳥のからだにも、油がのるといわれているのです。これは寒さをふせぐためです。

しぼうは、しぼうそきとしてたぐえらるほかに炭水化物と同じように、えきかのもとになります。はにつき9カロリーも出すのです。

たん白質

たん白質は、ちっ素をふくんでいて、栄養分として大切なやく目をもっている。またカロリーのもとになるが、からだを作るもとにもなるだいいな栄養素である。筋肉、骨、かみの毛、つめ、血液はたん白質でつくられたものである。

たん白質を多くふくむ食べ物は、たまご、肉類、牛乳、魚肉、などである。

たん白質のはたらき
わたしたちがたん白質をとると消化されて、アミノ酸になる。アミノ酸は、わたしたちのからだには、なくてはならないものである。

植物質のたん白質より動物せんのだん白質のほうがしつがよい。

1gにつき4カロリーの熱量です。

だいず、あずき、ら、かせい、そのほかのまめ類は、畑の肉といわれ、ぬうちのあるたん白質である。

無機質

動物や植物をむやうと白いはいかのこる、これは、カルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウム、へん分、ミネラルなどである。歯、骨、血液は、これでつくられている。

ビタミン

目や内ぞうのはたらきをたすけたりするビタミンAなどわたしたちのからだの調子をととのえるためには、ビタミンは、せひ、ひつ要である。またからだの成長にも、ビタミンは、なくてはならないものである。

ビタミンは、ひつようの量は、少ないが、毎日とりなければならぬ。ビタミンA、Dは、とりすぎると、か、があり、ビタミンB、B₂、Cとくに毎日とりひつ要がある。

ビタミンA

かんゆ、バター、たまごのきみ、動物のかんぞうなどのじょうに、ふくまれている。にんじん、かぼ、ち、トマト、などの野菜にも加かん(ビタミンAと同じもの)

ビタミンB₁

水にとけるビタミンD、かん水、たん素が、からだの中で、栄養にかわる時、ひつ要。

あずき、ら、かせい、だいこんは、なまいいたけ、たまごのきみ、ぶた肉、成ぞうなどにある。

ビタミンB₂

人間の成長にひつ要なものである。牛乳、にんじん、キャベツなどにある。

ビタミンC

血液のじかんをたすけるはたらきがある。お茶、だいこんの葉、みかんなどに多い。

ビタミンD

骨をつくる。かんゆ、バター、牛乳などにある。日光にあたるとビタミンDをつくるはたらきがある。

私の食べ物表 (2)

23

24

年 月 25 日

6月11日(木)

6月12日 (金)

6月13日 (土)

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
ごはん。じゃがいも。 ゆかめ。魚。	ごはん。じゃがいも。 牛乳。まかりん。 パン。チーズ。	ごはん。かまぼこ。きんぴら。 おでん。かまぼこ。きんぴら。 おでん。かまぼこ。きんぴら。	ごはん。じゃがいも。 ゆかめ。魚。	ごはん。じゃがいも。 牛乳。まかりん。 パン。チーズ。	ごはん。かまぼこ。きんぴら。 おでん。かまぼこ。きんぴら。 おでん。かまぼこ。きんぴら。	ごはん。じゃがいも。 ゆかめ。魚。	ごはん。じゃがいも。 牛乳。まかりん。 パン。チーズ。	ごはん。かまぼこ。きんぴら。 おでん。かまぼこ。きんぴら。 おでん。かまぼこ。きんぴら。

26

27

年 月 28 日

6月14日 (日)

6月15日 (月)

6月16日(火)

[illegible]

6月17日 (水)

6月18日

朝	昼	夜	朝
。なす 。すじこ 。はん 。こん 。にゅうく	。けんちん汁 。牛乳 。パン 。ゆびたまご	。すじこ 。はん	。なす 。すじこ 。はん 。魚 。あわ 。う

年 月

7月10日

[illegible]

日章 135×

金

夜 0 きし み ち 2 1
0 2 はん シー ヤー 1
0 3 ハ ト コ ト

53

7月11日(土)

朝	昼	夜
〇あがらげなす 〇すいこ。わかめ 〇ごはん。とうふ。きゅうり	〇すいこ 〇さしみ。ソーセージ 〇ごはん。なす	〇たまご。さしみ 〇あがら。玉ねぎ 〇ごはん。たんぽぽ

54

7月12日(日)

朝	昼	夜
すいこ。油 ず。油 はんのり。たいこん	したまご。 ソーセージ。油 はん。たいこん。あぶら	いがり。こがな はん。トマト。油 ず

年 月 55 日

17日/3日(17)

[illegible]

56

7月14日(火)

朝	昼	夜
のたまご、にんじん のり、まねき、さき り、はん、おひぎ、ソーダ、い	スパゲティサラダ パン、シヤム の牛乳パイコ	ニンゲン、さき、うた のすいこ、たらのこ こはんなす、トマト

57

7月15日(木)

朝	昼	夜
ごはんのたらのし、こいんじ	けんちゃん汁 牛乳 パン 魚	ピーマン、玉ねぎ、とうふ こいはん、人じん、トマト、油け
うに、油げ		
すい、とうふ		

年 月 58 日

7月16日 (木)

朝
おはよう
パン
コーヒー
ミルク
バナナ

昼
お弁当
ジュース
デザート

夜
お風呂
テレビ
寝る

(41)

59

7月17日 (金)

暮月	昼	夜
おはよう ごはん あけがた ひる よる おやすみ	おはよう ごはん あけがた ひる よる おやすみ	おはよう ごはん あけがた ひる よる おやすみ

7月 26日(日)

7月27日(月)

1772 8月(火)

[illegible]

朝 昼 夜
 朝 あさ よる
 昼 ひる よる
 夜 よる よる
 あさ ひる よる
 ひる よる よる
 よる よる よる

夜
 なまごのしらべ
 のひやしなか。ちりり
 りんごのせいぞろい
 のり。揚げ。すじこ
 魚。さんかく
 りんごのせいぞろい
 魚。さんかく
 りんごのせいぞろい

7月 29日 (水)

72

17日 30日(木)

7月31日(金)

朝月	登	夜
〇 所いん 〇 ばん 〇 魚ッ	〇 ンはん 〇 ずい 〇 ニ	〇 めんふ 〇 せん 〇 めん

$\begin{array}{r} 2 \\ 4 \\ 1 \\ 0 \\ \hline 2410 \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ \hline 1010 \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ \hline 101010 \end{array}$
$\begin{array}{r} 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ \hline 1010 \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ \hline 1010 \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ 1 \\ 0 \\ \hline 101010 \end{array}$

[illegible]

74
8月1日 ()
朝 | 昼

朝	昼
あさ	ひる
あした	あす
ごはん	

へ、おかあさんから

娘の紀代美の栄養に関する表記主題の研究ととりくんだ事を母親としてこれから教んでおきます。
 食事は毎日かかる事の本来的なものです。
 しかも成長ぶりの子供たちからなづきには
 栄養のある食べものを用意してやらなければなりません。
 がんばりや
 今まで無関心につくっていた食事もしして
 用意するようになった母としての私の勉強になった
 面が多く娘からたくさん教えられるようになりました。

2ヶ月間のこの記録も貴重なものでした。
 よくやったとほめてやりました。

バランスのとれた食事を、毎食毎食つくってや
 れるような私になりたいとがんばってみたので
 したが、これから更に努力したいと考えます。

この勉強を通して学校給食のすばらしさを新
 めて感謝します

栄養の点 ねだんの点 この工夫の点
 たた たた ありがとうございます。

紀代美の母

1. この研究をしてわかったこと

1. 食べ物には、いろいろの種類の種類があるんだなあと強く感じた。
2. 食べ物のかみ合わせは、むずかしいんだなあとわかった。
 一つ一つの栄養素がみながう。
3. 食べ物はバランスをとって食べなければならぬということ
 がわかった。
4. 私の食事は、かたよっていたようだ。
5. 炭水化物が一番食べやすいようだ。
6. 有色野菜は2、その他の野菜は4、ぐらい食べなければならぬ
 とわかったが私の食べ物はあてはまらなかったようだ。
7. 学校給食はねだんもやすく、バランスのとれた食品であることは、きり
 わかった。給食は、のこさないで、おいしくごちそうにならなければ
 ならないと心にいいきかせている。

栄養のあるものを食べても、調理のほうほうがまずかたり
 めずらしいものを少し入れたりして、おいしいなあと思わせ
 るようなつくり方をしてくれないと、栄養にはならない。また
 いちようがじょうぶでないと、せっかく食べたものか、からだ
 のやくにたたないことがタタ。

研究

書名

著者名

学習

475 けんこうがからた

475 からたしや

570 けんこうがからた

570 からたしや

570 からたしや

2. 今後に残された問題とたいさく

問題点

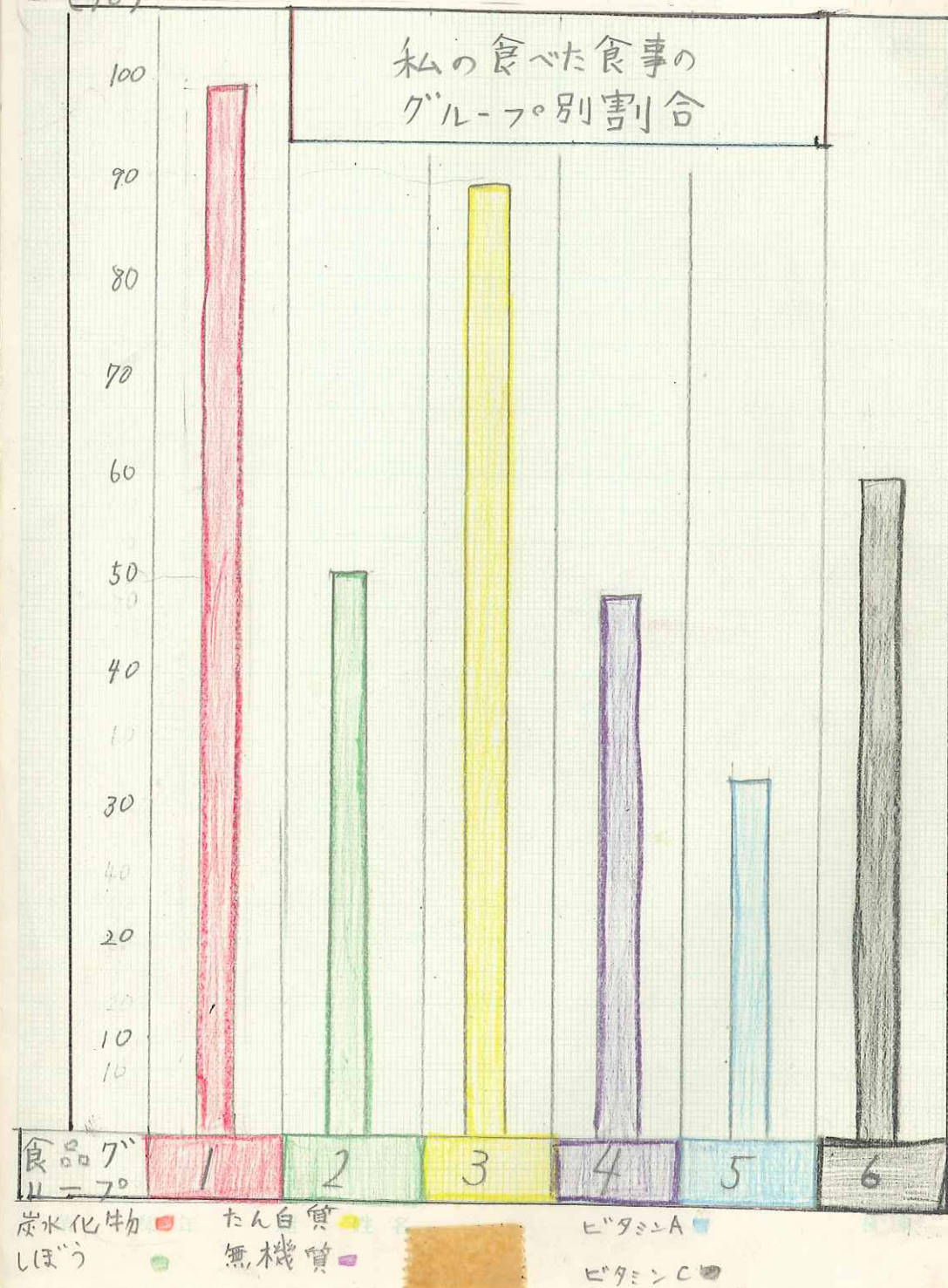
この研究をしてわたくしの食事がかたよっていたことがわかったかどのぐらいになっているかを計算して見ました。

グループ	パーセント
1 炭水化物	99%
2 しぼう	50%
3 たん白質	89%
4 無機質	48%
5 ビタミンA	33%
6 ビタミンC	60%

(調べた食事の回数 228で 食物を食べた回数をわけて%をもとめた。)

(%)

私の食べた食事の
グループ別割合

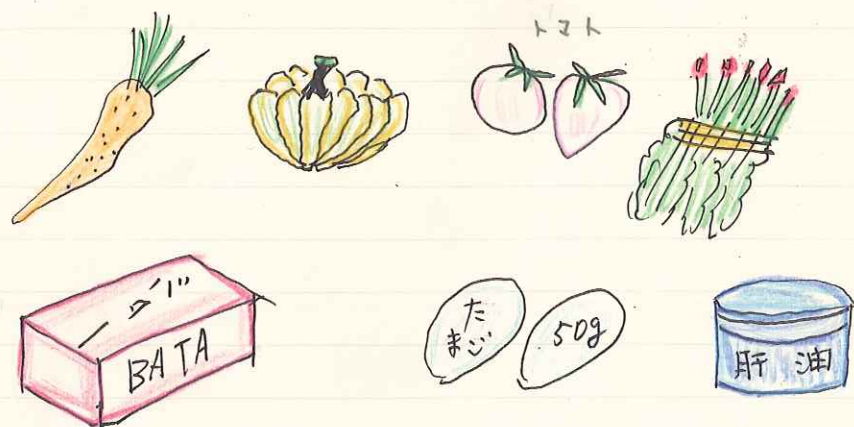


- ・1番食べていないのがビタミンA
- ・つぎに食べていないのが無機質
- ・つぎに食べていないのがしほうで
- ・つぎに食べていないのがビタミンCである

たいさく

(1) ビタミンAの場合

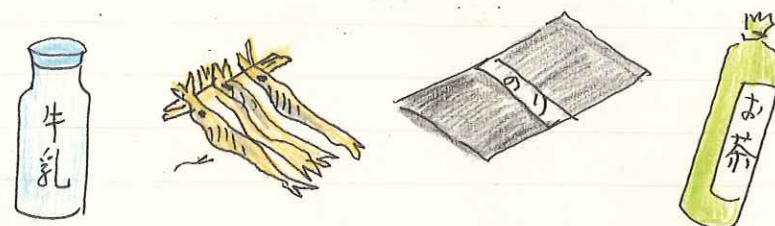
かん油 バター・たまごのきみ かんぞう などのしほうにとけてふくまれています。また食物にふくまれているカロチンはわたしたちのからだにはいってビタミンAにかわります。カロチンはにんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれんそうなどにふくまれています。



上にかいた物のうちわたしのすきなものはトマトとたまごとかん油です。ところが夏休み中に、これらの物を考えて食べなかつたから33%になってしまいました。毎日バターでも少しずつなめていけばよかったのに。

(2) 無機質の場合

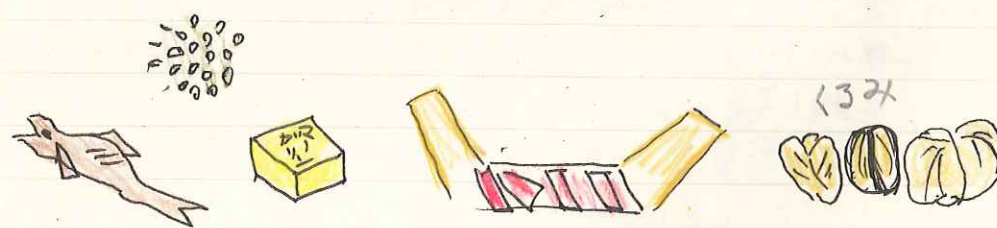
歯 骨 血液 ないぞうなどにふくまれている。体液にとけてからだのいろいろなはたらきをたすける。また病気にたいする抵抗力をつける。



上にかいた物のうちわたしのすきなものはのりと牛乳です。よく食べた物はのりです。けれども牛乳は総合食がないので毎日はいりませんでした。

(3) しほうの場合

肉の油やバター なたね油などがある。たいてい、うしかせい、くるみ マーガリン 肉 いわし さんま などです。



上にかいた物のうちわたしのすきなものはさんまとくるみなどです。よく食べたのは肉の油です。実は、天ぷらのしほうか、おおかたようです。毎日天ぷらを食べるはずはないし、やっぱりしほうはたりなかつたんだなあ。

だから天ぷらの食べない日は、ヒーナツツをかじるとか
バターをなめるとかすればよかったのです。

(4) ビタミンCの場合

水にとける 火にはやい こんなわけで
調理のしかたがむずかしい。にんじんのほ
だいこんは。みかん おちゃなどによくたく
ぶくまれています。セロマンなどもすくてビタミン
Cのタタイものです。



夏はみかんはないけれども ヒーマンなんかは
すごくやなくて、いつでもかえるんだからたくさん
食べればよかった。ヒーマンを天ぷらにしたリシ油い
たわして食べればよかった。
わたしは、夏だからお茶なんかもものまなから、たし
ビタミンCをとるのは、むずかしい。

それでもしんな野菜 くだものには、たくさんビタミン
Cがあるというのだから、毎日くだものを食べればよかったの
になあ。

なまキャベツのせんきツをしてソースをかけて食べるなども
いいほうほうたらたかたれない。

3 研究を進めるために使った 資料

ラベル	書名	著者名
なし	学習カラー百科事典	
490 100 10	けんこうなからだ	三輪矢口雄
498 Kd	からだと栄養	金田 尚志
590 Ar	私たちの食べ物	有本国たろう
590 N4	家庭科の図かん	