



食育だより

平成30年度 5月号
一関市西部学校給食センター



新緑が美しい季節になりました。新年度になって、そろそろ2か月、環境の変化に慣れようとして運動会の練習でがんばったりした疲れが出る時期でもあります。そういう時こそ、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるとともに、リラックスできる時間をつくるのが大切です。

また、急な気温上昇にまだ体が慣れていないので、「熱中症」にも注意しましょう。

白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

白衣を着たら…～学校での取組～



トイレは白衣に着替える前にすませておくようにしています。手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきます。



みんなが安全に楽しく給食をいただくという大きな責任が生まれます。その自覚をきちんともち、ふざけたり、不衛生なことをしたりしません。

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは白衣を着て当番活動をするにより、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学びます。

給食当番さんが白い白衣を着るのは汚れがすぐわかるようにする自覚もありません。食べ物を扱うときは、それにふさわしい清潔な身なりや態度を心がけてくださいね。



もし、給食当番さんが汚れた白衣や汚い手で食べ物を配っているとしたら、みなさんはどう思いますか？

白衣や白衣袋を床に置かないようにしましょう！

そこで、おすすめしたいのが、 ボディフロントパタパタ折り

床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣や白衣袋を置かないようにします。



しょうかい 紹介します 4/20 萩荘小学校1年生 「やさいとなかよし大作戦」

これから毎月、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介いたします。

4月半ば、萩荘小学校の1年生（1、2組）は、やさいとなかよしになるための4つの作戦を実行しました。1つめの作戦は「クイズ作戦」。紙袋には、手が入るくらいの小さな穴が開いていて、きょうの給食のやさいが入っています。ひとりずつ手を入れてさわって、何のやさいか考えました。2つめ、3つめの作戦もクリアし、最後の4つめは「ペろりん作戦」。どうしたらやさいとなかよしになれるか、みんなで考えました。



クイズ

あなたも たべものはかせになろう

食べ物三賢人の出題!



教養・文化

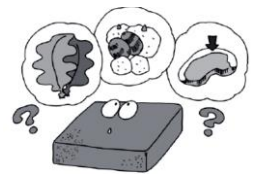
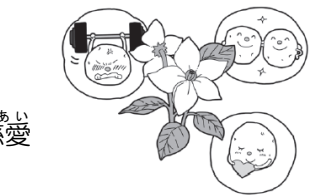
①じゃがいもの花言葉はどれ？
1 根性 2 友情 3 慈愛

サイエンス

②5月29日は「こんにやく」の日です。こんにやくは、何から作られる？
1 海そうから 2 いもから 3 動物のあぶらから

なぞなぞ

③大や中はあるけど、小のないものな～んだ？
ヒント：おすしのネタです



こたえは、裏側にあります。



「きゅうしょくぼうや」と「おふくろぼうや」、「キレイちゃん」と一緒に食べることに考えて。最初は、今が旬の「たけのこ」で

おふくろばなし

わかたけの巻 若竹汁の巻



たけのことわかめは「出合いもん」とよばれて、昔からよく組み合わせられてきました。科学の目で調べてみると、わかめに含まれるアルギン酸が、たけのこの繊維をやらかくすることがわかったんです。旬のもの同士が組み合わせ、すばらしいですね。



たべものはかせクイズのこたえ

①の答え：3番

ほかに「葱葱」もあります。フランスのマリー・アントワネットが愛した花としても知られます。原産は南アメリカで、日本には安土桃山時代の終わりに伝えられたようですが、本格的な普及は明治に入り、北海道開拓とともにアメリカなどから優良な品種が導入されてからです。エネルギーとなる炭水化物（でんぷん）やビタミンCを多く含んでいます。

②の答え：2番

「コンニャクイモ」というサトイモ科のいもから作られます。いもの粉末を水と混ぜ、アルカリ（水酸化カルシウム等）で固めます。そのためあく抜き前は、食品では珍しく、強いアルカリ性を示します。半透明の白こんにゃく、今はひじきなどの粉末を入れて作ることが多い黒こんにゃく、また滋養菓には、酸化鉄を加えて赤くした「赤こんにゃく」もあります。

③の答え：マグロ（トロ）

トロはあぶらの多い腹や背の部分をさし、肉がとろりとしていることからこうよばれたそうです。いたみやすいので、冷凍庫や冷蔵庫がなかった昔は、食べられずに捨てられてしまうこともありました。とくにあぶらがのった腹の部分が「大トロ」で、ほかはすべて「中トロ」。「小トロ」はありません。

↓ 一関地方教育研究会学校給食部会が編集したコラムを毎月掲載しています。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

朝食のはなし

▶頭と体を目覚めさせる朝食の効果



もりもり力がわいてきたぞ!



脳を動かせるためのエネルギー源になる。

朝昼夕きちんと食べたら、とてもちょうしがいいぞ!



体温が上がり体の動きがスムーズになる。

朝ごはんは1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。子ども達と一緒に朝ごはんを食べることの大切さを改めて見直してはいかがでしょうか。

めざましスイッチ朝ごはん



うーん、すっきり出たぞ。きもちいい!

胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



なんだか頭がさえてきた!

健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

朝ごはんて学力と体力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

脳がエネルギー不足の状態だと、あくびがでたり、ぼーっとしたり...。特に午前中の授業に集中するために、主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんは欠かせません。

菓子パンやドーナツは食事にしないよ～。

