令和５年度　5月号

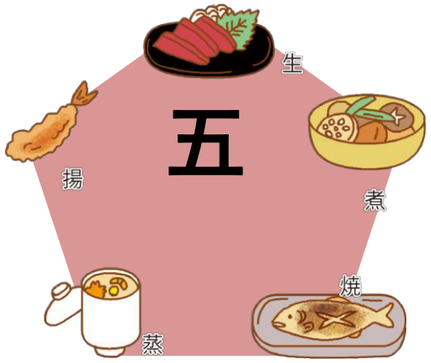
一関市西部学校給食センター

さわやかな季節となり、勉強や運動などさまざまな活動に熱心に取り組む子どもたちの姿が見られます。何をするにも健康な体が基本となりますが、そのためにはバランスの良い食事を毎日食べることが大切です。

和食には「五」にちなんだ献立の考え方があり、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。今月（５月）は「五」で食事のバランスを整えてみましょう。

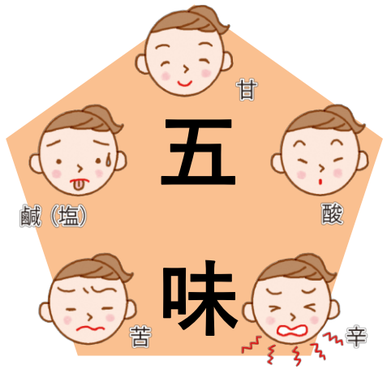
"五"に隠された和食の知恵

五法（調理法）



「五法」とは「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

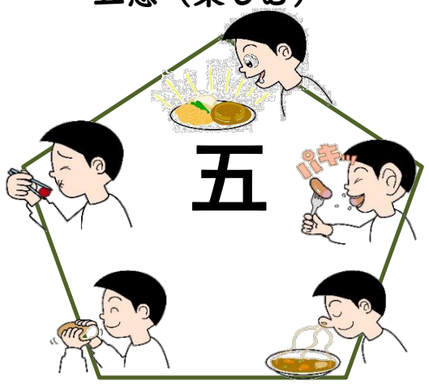
五味（味つけ）



※「辛味」ではなく、味覚のうま味「にした文献もあります。

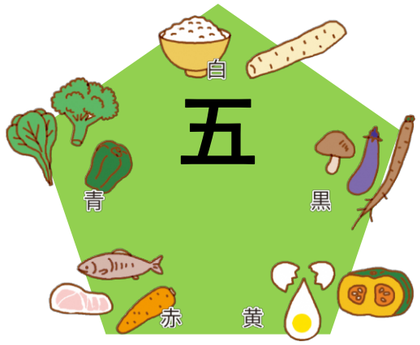
「五味」とは「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが１つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

五感（楽しむ）



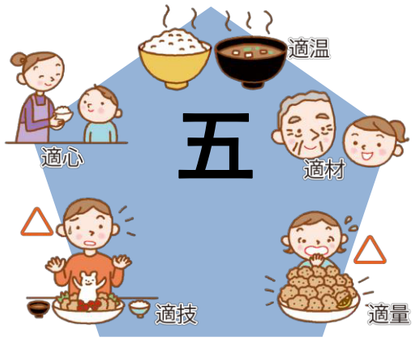
「五感」とは「視覚」「聴覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」のことです。料理のおいしさを五感を駆使して味わい、楽しむことで、心を元気にしてくれます。

五色（彩り）



「五色」とは白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物をそろえると、栄養バランスも整いやすくなります。

五適（おもてなし）



「五適」とは「適温」「適材（年齢などに合わせる）」「適量」「適技（凝りすぎない）」「適心（雰囲気）」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

給食や食に関する学習

5/12　給食調理の紹介

↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

今月は給食の人気メニュー「カレー」を作る様子を紹介します。給食のカレーは「ポークカレー」「チキンカレー」「夏野菜カレー」「根菜カレー」など毎月さまざまな具材を替えて登場しています。

5月12日（金）、この日は約1570人分のカレーを、じゃがいも74kg、にんじん26kg、玉ねぎ89kgと、たくさんの野菜を使って作りました。じゃがいもは、皮むきの機械（←左上写真）を使ってある程度皮をむいた後、ピーラーを使って芽を取っていきます。

野菜を切ったら、炒めていきます。大きな釜１つで約1000人分の汁物を作ることができ、カレーは２つの釜を使って作りました。肉や野菜など、たくさんの材料を炒めるのはとても重労働ですが、スパテラという大きなヘラを上手に動かしながら、愛情を込めて作っていきます。

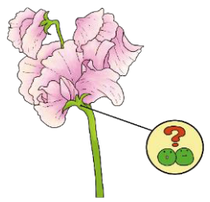
給食では、完成した料理の温度を必ず計測するルールがあります。（→右写真）約90℃の熱々のおいしいカレーが完成しました！いっぱい食べてね、と気持ちを込めながら、それぞれのクラスの食缶に盛り付けました。

クイズ　あなたも　たべものはかせになろう

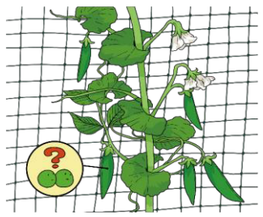
グリンピースには、たんぱく質とビタミンがバランスよく含まれています。食物繊維も豊富で、健康づくりに役立ちます。

グリンピースは、どこからとれるのでしょう。

① スイートピーが咲いた後の緑色の付け根から



② エンドウの花が咲いた後のさやの中から



③ 花が咲いた後、花から吹き出すみどり色の泡から。

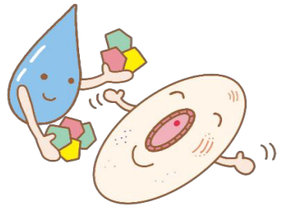
答えは裏側にあります。

少し気が早いと思われるかもしれませんが、5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、とくに気をつけたい熱中症対策は水分補給です。

今月は体と水の関係について考えてみましょう。

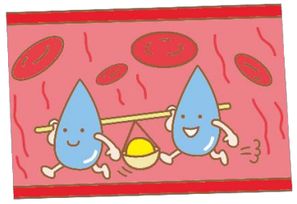
体の中で水はどんな働きをしているの？

体内の生化学反応に関わる



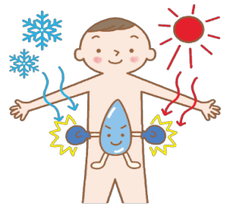
食事からとった栄養素は吸収しやすい形に体内で分解されて細胞内で利用されます。これを「生化学反応」といいます。この反応は通常、物質が水にとけた状態で行われます。

栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。血液やリンパ液が流れる血管やリンパ管は体のすみずみまで、くまなく行きわたっています。

体温調節



水は「比熱（質量1gの温度を上げるのに必要な熱量）」が高く、じつは温まりにくく、かつ冷めにくい性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

こまめに水分ほきゅう

体内から水分が1%失われると、のどの渇きを感じ、2%失われるとめまいや吐き気、食欲減退などがみられ、10～12%失われると筋肉けいれんや意識の混乱、20%失われると生命に危機が及びます。

のどの渇きを感じた時は、すでに脱水が始まっている状態なので、できればのどが渇く前に水を飲むのが望ましいです。起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。

5/19（金）の給食から

給食メニューを作ってみよう！

≪カミカミサラダ≫

◆ざいりょう（4人分）◆

- 切干大根・・・・・・12g
- きゅうり・・・・・・1本
- にんじん・・20g（約1㎝）
- するめ千切り・・・・10g
- 茎わかめ千切り・・15g
- 酢・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・・少々
- 塩・・・・・少々
- 白いりごま・・少々

◆つくりかた◆

①切干大根は水でもどして、絞る。
②きゅうり、にんじんは千切りに切る。
③切干大根と野菜をさっと茹でて、冷やす。
④調味料を混ぜる。
⑤④と全ての具材を和える。

たべものはかせクイズのこたえ

②エンドウの花が咲いた後のさやの中から

スイートピーもエンドウの仲間ですが、花を楽しむために育てられたもので、食用にはなりません。グリンピースは、さやの中に入っていることで、やわらかさとみずみずしさを保っています。

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

朝ごはんのはなし

５月に入り、学校生活にも慣れてきた頃、緊張感が解け、どっと疲れが出る頃でもあります。体調を崩さないためには、生活リズムを整えることが大切です。そのためには「朝ごはん」がポイントとなります。私たちの１日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しています。食べることで生活にリズムが生まれ、排便や睡眠など健康的なサイクルが回り出します。朝ごはんは、生活リズムを整える大事なスタート地点です。バランスの良い朝ごはんを食べて、１日を元気に過ごしましょう。

▶朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウオーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

▶朝ごはんステップアップ！

ホップ♪

まずは主食を！

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはんやおにぎり、パンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ！

１品たしてみよう

主食を食べる習慣がある人は、もう１品プラスしてみましょう。納豆やチーズなどそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などでも良いですね。

ジャンプ!!

バランスを考えてみよう

主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよくなります。

朝ごはん抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになってきました。現在の子どもの成長と健康のためはもちろん、将来の健康のためにも、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけていきたいですね。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会