令和５年度　12月号

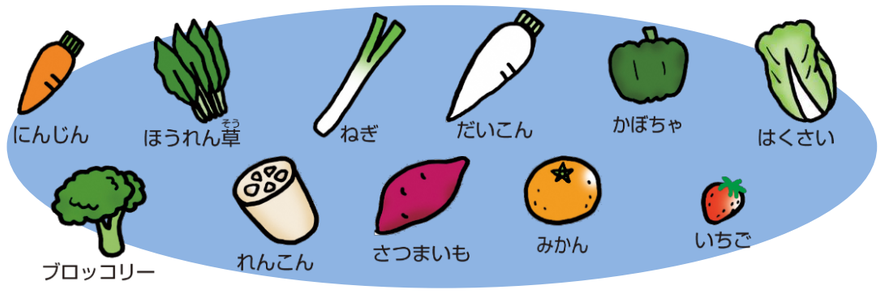
一関市西部学校給食センター

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。
朝夕、一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、風邪などへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして食事の前には手洗いを忘れずにしましょう。

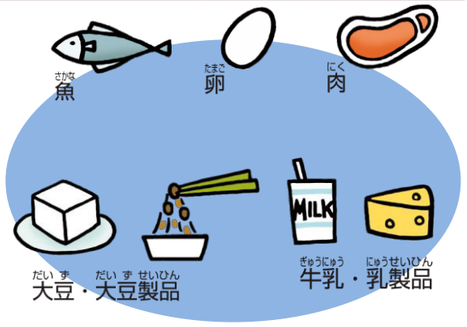
寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥して、ウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして、体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

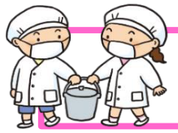
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンＡ・Ｃ）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



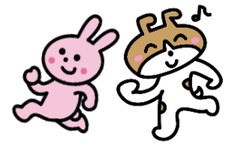
↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

給食や食に関する学習　11/20　萩荘小学校5年生

給食時間の食に関する指導で、萩荘小学校の5年生「和食について知ろう」の食育指導を行いました。

Let's 食育

11月24日（金）は和食の日でした。
自分たちの周りにある「和食」について考えてみました。
和食について知るとともに、地域の食材を使いその味わいを活かした料理について学習しました。和食は世界でも注目されている料理です。和食をはじめとする日本の食文化を大切にして、日常の生活に活かしてほしいと思います。和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を活かした食事で減塩にもつながります。



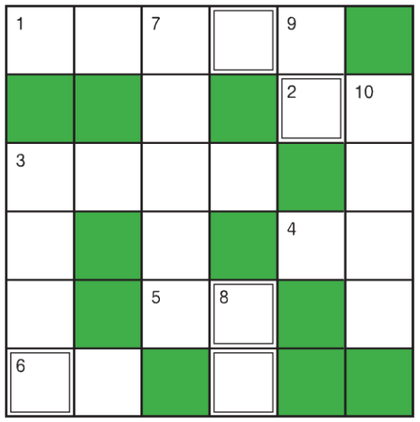
＜ごはんを中心とした和食の良さ＞
・バランスがとれた健康的な食事
・多様な食材
・年中行事とのかかわり
・自然の美しさ、季節のうつろいの表現

一関で作られている特産物は何があったかな・・・。

Qクイズ　あなたも　たべものはかせになろう

クロスワードにチャレンジ！

学習したことを思い出してみよう！



タテのかぎ

3…おもに筋肉などの体をつくる働きがある栄養素は、○○○○質
7…いわしの稚魚をゆでて少し干した食品
8…大豆を発酵させて作る調味料は、○○うゆ
9…おもに体をつくる働きと体の調子を整える働きがあり、ミネラルとも呼ばれる栄養素は、○○質
10…おもに体の調子を整える働きがあり、野菜や果物に多くふくまれる栄養素

ヨコのかぎ

1…骨や歯をつくる働きがある栄養素
2…穀物の一種。桃太郎があげたものは、○○団子
3…体の中でおもにエネルギーになる栄養素は○○○○化物
4…なべ料理の具材でも使われている、魚のすり身やとり肉の団子は、○○れ
5…バターや食用油などに多くふくまれ、体の中でおもにエネルギーになる栄養素は、○○つ
6…牛乳の脂肪分から作られるのは、○○ーむ

答えは裏側にあります。

冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

12/15（金）の給食から

給食メニューをつくってみよ

かりぽり和え

◆ざいりょう（４人分）◆

キャベツ・・・130g
きゅうり・・・50g
にんじん・・・25g
つぼ漬け・・・40g
しょうゆ・・・小さじ1/2
白ごま・・・4g

◆つくりかた◆

①キャベツは２㎝に切り、にんじんはせん切りにして茹でる。きゅうりは小口切りにする。
②①の野菜とつぼ漬けは汁ごとよく混ぜる。
③しょうゆとごまで味付けする。

ぜひご家庭でも作ってみてください！！

Aコタエ

□を並べかえて、下の文を完成させましょう。

みんな大好き

	ゆ				

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

コンビニ食のはなし

ちょっと知りたい

▶コンビニ食でバランスよく食べるには…

皆さんは普段、コンビニを利用することはありますか？ごはんを買ったり、塾や部活の帰りにおやつを買ったり、と利用する人は多いのではないでしょうか。上手な選び方をすれば、バランスを崩さずに食事をとることができます。

＜1 食分を選ぶときのポイント！＞

☆主食を入れる（例：おにぎり、サンドイッチ etc.）
　※「菓子パン」は、主食にはなりません。
☆たんぱく源を入れる
　（例：ゆで卵、サラダチキン、チーズ、ヨーグルト etc.）
☆野菜や果物を入れる
　（例：サラダ、カット野菜、カットフルーツ etc.）
☆塩分量を見る（できれば 2.5ｇくらいまで）

時間がないとき頼りになるコンビニですが、そればかりではどうしても野菜が不足してしまいます。前後の食事でしっかり野菜を補いましょう！

▶具体的にどんな風に選べばいいの？？

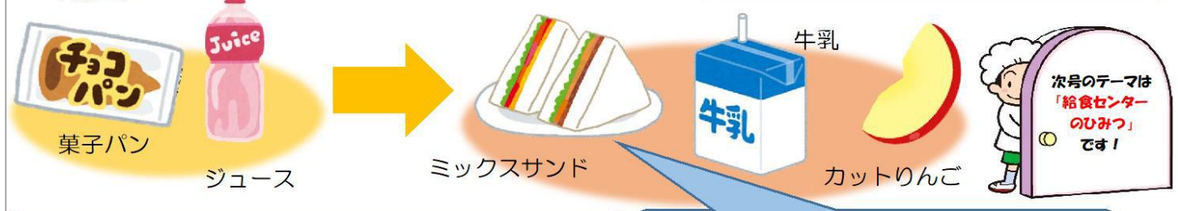
上記のポイントを参考に、食事例を２つあげてみました。自分の食事を振り返り、どのように組み合わせれば栄養バランスが良くなるのか考えてみましょう。

＜例１＞

★おにぎりの具を変えるだけでも、栄養バランスは整います。（例：鮭、ツナマヨ etc.）

★どうしても野菜がとれない場合
⇒「野菜ジュース」でも良い◎
※野菜汁 100％のものがおすすめ！

＜例２＞



★具材がはさんであるので、たんぱく源や野菜も一緒にとれて良いです！たまごサンドも Good！

先月、「ちょっと知りたい　おやつのはなし」に掲載いたしました、峠のりんご屋さんのお名前に間違いがありました。正しくは、小岩克宏さんです。お詫びして訂正いたします。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会