



(毎月19日は食育の日) ー 関市西部第二学校給食センター 2018.5.18 (金) 【No.2】

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。校庭や体育館では、運動会の練習や中総体に向けて子どもたちが練習を頑張っている声がセンターにも聞こえてきます。

5月は、新しい環境にも慣れ、緊張がとれてホッとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、5月病とも言うように、疲れが出やすい頃です。しっかり食べて、睡眠をしっかりとして、体調を整えて過ごしましょう。

5つのカ、朝ごはん! 毎日元気!

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」するという言葉からできたそうです。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。しっかりエネルギー補給をして登校しましょう!

脳がはたらく!
脳にエネルギーをチャージします。

肥満も防く!?
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。

ウェイクアップ!
朝ごはんでは体全体が自覚め、温まります。

おなか動きだす!
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

生活習慣病を予防!
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

初夏を元気に過ごすために

軌道にのっていた子どもたちの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムも、5月に入ると新年度の緊張感や連休による生活リズムの乱れなどから体調を崩しやすくなります。また近年は地球温暖化による影響からか、ときに夏到来とも思えるほど急な気温上昇があります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこの時季から十分に気をつけるようにしましょう。

知っていますか? 毎日を健康に過ごすための3要素

運動

日頃から体を動かし、汗をかける体にしておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

食事

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう。

休養・睡眠

夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

ドキッ? 衛生管理の“あるある”ピンチ!

あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いですませている。

解説 水だけだと食中毒菌がえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



解説 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症予防に牛乳!?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります*。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です!



*株式会社 明治 web 「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策!」(2018年3月閲覧)



まいあさ
毎朝、きちんと
とどいている?

からだ 体からのお便り

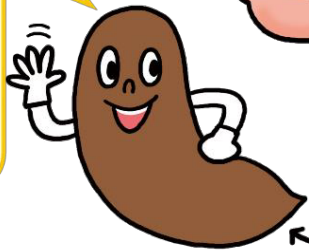


Love letter from Karada...

こんにちは!

ぼくの名前は、「バナナうんち」といいます。
ぼくが、君の体の中から毎日出てくるのは、おなかの中が調子がとってもよいしるだよ。
野菜や海そう、豆、きのこなどを日ごろからよく食べて、よく運動していると、きっとぼくに会えると思います。毎朝会えるのを楽しみにしています。

バナナうんちより

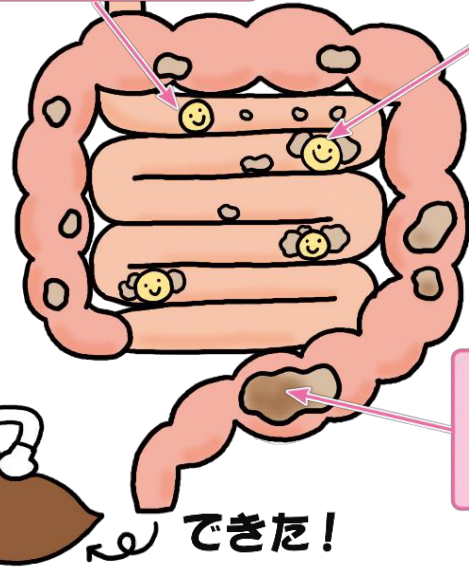


できた!

よいうんちの味方!
食物せんい

野菜、きのこ、海そう、大豆、くだものなどにたくさんふくまれているよ。

バナナうんちが
できるまで



おなかのごみを
くっつける!

食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくっつけていき、うんちのもとになります。

あともう少し!

水分が吸収されたうんちのもと。あとは出るのを待つばかりです。

4月の食材産地

※献立表に載せられなかった4月の食材産地です。学校給食(サンプル1食)の放射能検査の詳しい結果については、一関市のホームページにも掲載されていますので、ご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	かぶ	栃木	しらたき、こんにゃく	国産	たら	アメリカ
しめじ	新潟	みつ葉	一関	木綿豆腐	米国 岩手 国産	さば	ノルウェー
エリンギ	新潟	にら	高知	生揚げ	岩手 一関 花巻	あじ	国産
なめこ	宮城	さつまいも	千葉	油揚げ	米国	鮭	岩手
ほうれん草	一関	いちご	栃木 宮城	大豆	一関 花巻 平泉	ベビーホタテ	青森
白菜	茨城	バナナ	フィリピン インドネシア	青大豆	山形	あさり	国産
キャベツ	神奈川	オレンジ	アメリカ	ごま	南米 北南米	糸かまぼこ	米国
小松菜	一関	冷凍おろし生姜	国産	かたくり粉	北海道	なると	米国
ごぼう	岩手	冷凍おろしにんにく	国産	ひじき	鹿児島	かつお節	鹿児島
人参	徳島	冷凍ホールコーン	北海道	海藻サラダ	国産	煮干しだし	千葉
じゃがいも	北海道	冷凍いんげん	国産	のり	宮城	かつおだし	鹿児島
大根	千葉	冷凍ブロッコリー	メキシコ	わかめ	三陸	うずら卵水煮	国産
玉ねぎ	北海道	冷凍クリームコーン	国産	めかぶ	岩手	液卵	国産
きゅうり	宮城 高知	冷凍 きぬさや	岩手	脱脂粉乳	国産	みそ	一関
チンゲン菜	宮城	切干大根	国産	豚肉	岩手	牛乳	一関
ねぎ、曲がりねぎ	岩手 一関	干し椎茸	県産 国産	鶏肉	岩手	米	一関
こねぎ	宮城	冷凍トマトダイス	一関	一関ミートウインナー	一関		
つぼみ菜	岩手	トマトピューレ	一関	ベーコン	岩手		
りくどうもやし、大豆もやし	岩手	たけのこ水煮	国産	ささみフレーク	国産		
パプリカ	オランダ	れんこん水煮	国産				
ピーマン	高知						

～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!



脳を働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
食事にならないよ～。



発行 一関地方教育研究会学校給食部会