

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2017.8.30 (水)



夏休みが終わった途端に、じりじりとした夏の太陽がもどってきました。夏休み明けも、元気に登校していますか？9月には宿泊学習や校外学習、新人戦、陸上記録会などの行事が計画されていると思いますが、楽しく行事に参加したり、自分の持っている力を十分に発揮するためには、体調を整えておくことが大切です。早寝、早起き、しっかり朝ごはんを心がけ、元気に行事に参加できるようにしましょう。

スポーツと食事



部活動やスポ少などでスポーツに取り組んでいる皆さん、食事をしっかりとっていますか？トレーニングも大切ですが、しっかり食べると「けがをしないで集中してがんばれる」ようになります。バランスのとれた食事をしましょう。

副菜
ビタミンやミネラル、食物繊維を補給する野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず

乳製品
MILK

主菜
筋肉や骨の材料になる肉、魚、卵、大豆製品のおかず

果物

汁もの
野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物

主食
運動中のエネルギー源であり、脳のエネルギー源として重要な炭水化物（糖質）を含むご飯、パン、麺など

練習前後の捕食（間食）
空腹でも満腹でもおもしろいので、練習はできません。練習前後の食事の時間があきすぎるような場合には、捕食をとるようにしましょう。

練習前・・・おにぎり、あんパンなど炭水化物（糖質）が豊富な食品

練習開始まで時間のない時・・・果物やゼリー、果汁100%ジュースなど即効性のある糖分補給

練習後・・・ゼリー、バナナ、果汁100%カルピス、ヨーグルト、おにぎり、サドイチ、肉まん、牛乳など炭水化物とたんぱく質で疲労回復と栄養補給

教室の様子

＜一関小学校6年 7/13＞



模型を使って班ごとに実験しながら生活習慣病について学習した、一関小学校6年生の様子を紹介します。



「体重40kgの人の血液の量は？」「心臓の大きさは？」「体中の血管の長さ？」などのクイズを解いて体のことがイメージできたところで、班毎にAとBの筒と赤い球を使い、どちらが通りやすいか実験しました。Aの筒を球はするっと通るのですが、Bの筒の内側には・・・。生活の仕方によって病気になる（生活習慣病）ことがあることを知って、「いつも寝転んでテレビを見ながらおやつを食べている架空の友人Kちゃん」にどんな声をかけてあげるか考えました。「そんな生活していると、病気になるよ。」という声も聞かれました。

食中毒にご注意ください！

調理の前、食事の前はもちろん、生肉を触ったときには手を洗いましょう。

買い物の際は、お肉などの生鮮食品は最後に買い、速やかに冷蔵・冷凍庫へ入れましょう。

お肉やレバーは、中心部までしっかり火を通しましょう。

気温や湿度が高いと、食中毒を引き起こす細菌が増えやすくなります。気をつけたい予防のポイントは5つ

- 1 買い物するとき
- 2 家庭で保存するとき
- 3 調理をするとき
- 4 食事をするとき
- 5 残った食品を保存するとき

お子さんと一緒につくってみませんか

9/14 (木) の給食から 「和風おろしハンバーグ」

鶏・豚ひき肉 ①ひき肉その他の材料をよくこねて、小判型にま玉ねぎ、たまご とめ、中まで火が通るようにハンバーグを焼く。

パン粉、塩こしょう ②大根とにんにくは、すりおろしておく。

大根 ③なべにしょうゆ、みりん、砂糖を入れて火にか

にんにく け、にんにくを加えて香りを出す。

砂糖、みりん ④大根おろしを入れてあたため、火からおろして仕

しょうゆ 上げにレモン果汁を加えてできあがり。

レモン果汁 ※給食では冷凍のハンバーグを使用することもあります

が、おろしだれは大根おろしが苦手な子にも人気です。

これは、大根おろしを入れたら加熱しすぎないことです。

今月のクイズ

塩のクイズ、答えは裏面にあります。

Q1 塩の結晶はどんな形？

Q2 塩について正しいことを言っているのは？（いくつでも）

Q3 入っている塩の量が多いのはどっち？

Q4 塩のとり過ぎは、生活習慣病などの原因になります。塩分ひかえめにするならどっち？

①丸形 ②四角形 ③金平糖形

①生の野菜に塩をかけると水分が抜ける。

②人間は、塩がなくても生きていける。

③食べ物に塩を使うことで長持ちする。

④ほうれん草をゆでるとき、塩を入れてはいけません。

①ごはん茶碗と食パン ②たくあん と たらこ

③みそ汁 と カップラーメン ④サトウ菓子 と みらたしだんご

①ラーメンやうどんの汁は全部【飲む・飲まない】。

②刺身のしょうゆは【両側・片側】につける。

③汁ものは、具を【多く・少なく】する。