



毎月19日は「食育の日」!!

NO.9 2018. 8. 20 一関市花泉学校給食センター

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

おやつのはなし

おやつは、“間食”といって、その名のとおりに食事と食事の間にとるものです。おやつは楽しみやリラックスする時間である一方、とり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、食事にも影響してきます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

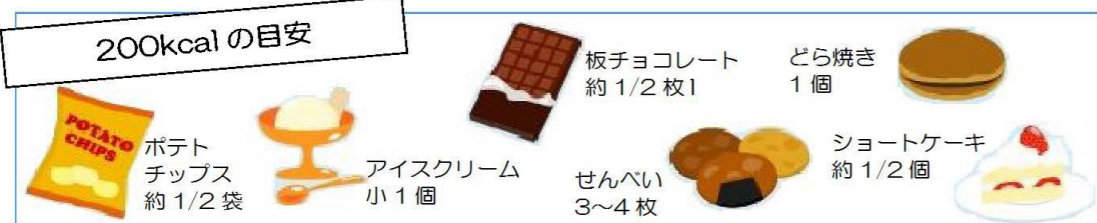
▶守れていますか? — おやつ約束 —

— おやつ約束 —

その1 時間を決める その2 量を決める その3 組み合わせを考える

おやつを食べるときは、1日3回の食事がしっかり食べられるように、時間や量を考えて食べましょう。1日200kcalが目安です。

200kcalの目安



▶おやつ=お菓子...とは限らない!

おやつは必ずしもお菓子とは限りません。おにぎりや果物、乳製品もおすすです。上手に組み合わせて食べましょう。

おやつにおすすめ



習い事やスポ少で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも上記のおすすめおやつを選んで食べると、上手に栄養がとれますよ。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

好き嫌いをしないで食べよう!

「好き嫌が多くて、栄養が偏る」「子どもの嫌いな食品を出すと、残すことが多くて困る」など、好き嫌いの悩みはつきません。子ども達の味覚や食べる意欲は日々違います。昨日まで食べられなかったものが、友達と一緒に食べられるようになったり、調理方法を変えたら食べられたり、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。好き嫌いには、いろいろな原因がからんでいますが、好き嫌いを少しずつでもなおしていくためには、たくさんの種類の食品をいろいろな料理でおいしく食べられるように、楽しい食事の環境も整えることが大切です。

好き嫌いをなおす5つのポイント!

- ① まずは一口食べてみよう
- ② みんなと一緒に食べよう
- ③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう
- ④ 旬のものを食べよう
- ⑤ お腹をすかせてから食べよう

夏休みは、おやつを食べる機会が増えます。夏休みは自分のおやつについて考えてみましょう!

春・夏・秋・冬

新鮮な旬のものを食べよう

トマトが好きな人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしくて、栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。

★7月の放射性物質測定検査結果 (一関市のホームページでも見ることができます。)

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)	
	放射性セシウム134	放射性セシウム137
1 7月6日	不検出(<4)	不検出(<7)
2 7月11日	不検出(<5)	不検出(<8)
3 7月17日	不検出(<6)	不検出(<9)
4 7月23日	不検出(<5)	不検出(<8)

【参考:厚生労働省が定めた食品中の放射性物質基準値】
〔放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)〕
平成24年4月1日施行
飲料水 10
牛乳 50
一般食品 100
乳児用食品 50

○本測定は、トリアスレーベクレルファインダー(シンチレーション放射線核種簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう、測定時間を設定し測定しております。
○測定結果の表示について
・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇〇)」と表示し、カッコ内の<(不等号記号)のあとに、測定された「検出下限値の数値」を表示しております。
・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含んでいるということではありません。

7月使用食材の産地

《野菜・果物》

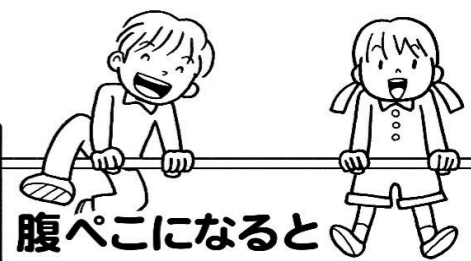
キャベツ(茨城県、群馬県、岩手県)、にんじん(茨城県、栃木県、青森県)、なす(一関市)、トマト(一関市)、じゃがいも(千葉県)、たまねぎ(一関市、愛知県)、ねぎ(茨城県)こねぎ(宮城県)、小松菜(一関市、岩手県)、にら(茨城県)、ごぼう(群馬県)、ピーマン(一関市)、チンゲンサイ(茨城県)、きゅうり(一関市)、ズッキーニ(一関市)だいこん(宮城県、茨城県、山形県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、しめじ(山形県)、なめこ(一関市)、セロリ(長野県)、夕顔(一関市)、ゴーヤ(群馬県)モロヘイヤ(宮城)、パプリカ(韓国、オランダ)、オレンジ(米国)

《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、小松菜(国産)、ほうれん草(国産)、ホールコーン(国産)、クリームコーン(国産)、ブロッコリー(エクアドル)ブロッコリー茎(エクアドル)、オクラ(国産)、トマトピューレ(一関市)、むき枝豆(インドネシア)、さやいんげん(北海道)、さやえんどう(グアテマラ)、ソテーオニオン(国産)4色ピーマン(国産)、星コロッケ(国産)、かぼちゃコロッケ(国産)、チキンナゲット(国産)、豚肉シュマイ(国産)、豆腐ハンバーグ(国産)、肉団子(国産)コーングラタン(国産)、いわしの梅煮(国産)、春巻き(国産)、冷凍液卵(国産)、炒り卵(国産)、ゆで大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、しらす(愛知県)、キムチ(国産)スープ使用肉団子(宮崎県)、ウィンナー(千葉県)、納豆(国産)、もずく(沖縄県)、セタ3色ゼリー(国産)、いちごゼリー(栃木県)、冷凍パイナップル(タイ)

《その他》

豚肉(一関市)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(一関市)、ささみフレーク(国産)、ホキ(ニュージーランド)、あじ(ニュージーランド)、いか(ペルー)、和風厚焼きたまご(岩手県)まぐろ油漬フレーク(タイ)、こんにやく(群馬県)、焼き豚(岩手県)、チーズ(オランダ、ドイツ、デンマーク)、豆腐(北米)、わらび水煮(国産)、ぜんまい水煮(国産)無調整豆乳(国産)、トマト缶詰(イタリア)、きくらげ(国産)、干し椎茸(国産)、切り干し大根(国産)、ほたて貝柱(国産)、さきいか(国産)、マロニー(北海道)、片栗粉(国産)かつお節(国産)、カットわかめ(三陸)、茎わかめ(三陸)、細切り昆布(三陸)、パセリ(イタリア)、レモン果汁(米国)、白いりごま(南米)、白ねりごま(中南米)、ねり梅(国産)ゆかり(国産)、そうめん(国産)



腹ぺこになると
何でもおいしく食べられるよ!

みなさんは食事の前にお腹がすいていますか? 間食を食べ続けていたり、運動不足だったりすると食欲がわかず、きらいなものを残してしまいがちです。反対に、お腹がすいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたり、間食のだらだら食いをやめて3食残さずしっかり食べるようにしましょう。