

給食だよっ月

一関市大東学校
給食センター
No.5
令和3年7月13日

ひごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



子どもたちが「食」について学んでる様子を紹介します

東山小学校6年生

6月30日に「生活習慣病を予防するには、どうすればよいのでしょうか」をテーマに学習しました。生活習慣病の予防に大切な、食事・運動・休養とすいみんについて学び、子どもたちは自分の生活を振り返って、自分自身の改善すべきポイントを見つけていました。正しい生活習慣を身に付けて、生涯健康に過ごして欲しいですね。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

間食のはなし



あなたのお子さんは、家で間食（おやつ）をとりますか？間食は、食事（朝食、昼食、夕食）以外にとる食べ物や飲み物のことで、とり方によっては体に様々な影響をあたえます。間食について知り、上手なとり方について確認しましょう。

▶間食の役割

- ・食事だけでは不足しがちな栄養を補う。
- ・気分転換やリラクセスの効果。

⚠ ただし、間食のとり方でむし歯や肥満の原因にもなります。⚠

▶間食の上手なとり方

ポイント① 内容 ～不足しがちな栄養を補おう！～

「間食＝お菓子」とは限りません。エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類を補える食品も選ぶようにしましょう。乳製品、果物、そして今なら夏野菜もおすすめです。



ポイント② 量 ～目安は1日200kcal以内～

間食に市販のお菓子を食べる際は箱や袋に書かれている食品表示の「〇〇kcal」を参考に、「食べる量」も教えましょう。全部食べるのではなく、別容器に食べる分だけ取り分けることも大事ですね。



ポイント③ 時間 ～間食の時間を決めよう！～

おやつは朝・昼・夕の食事に支障をきたさないように、できるだけ食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。また、時間を決めずじっと食べ続けることは、むし歯の原因にもなります。「テレビを見ながら」や「ゲームをしながら」など「ながら食べ」はやめましょう。



▶知っていますか？子どもの間食

お子さんがいつどんな間食を食べているのかご存知ですか？好きなきに好きなだけお菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いしたりしていると、食事に影響したり、食べすぎて肥満の原因になったりすることもあります。お子さんと一緒に間食を選んだり、食べる分を決めておいたりすることもおすすめです。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

風邪など
体調が悪い

ゴホー

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な
距離がとれるときは
マスクを外す

室内ではエアコン
を使用する

こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

給食のおすすめレシピ紹介

おからサラダ



【材料】(4人分)

- ・おから 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 16g
- ・ツナ缶 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・穀物酢 小さじ1
- ・さとう 1.6g
- ・塩 少々

【作り方】

- ①おからはお皿に広げて、電子レンジで加熱し、あら熱をとる。
- ★おからがパサつく時は牛乳や豆乳を加えるとしっとりします。
- ②じゃがいもは1cmの角切りにしてやわらかくゆでて冷ます。
- ③きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④きゅうり、にんじん、ツナ缶、調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤④におからとじゃがいもを混ぜ合わせる。
- ⑥冷蔵庫でよく冷やす。

不足しがちな食物せんいが
しっかりとれるサラダです。



6月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	鶏肉	岩手県	米	一関市	ピーマン	一関市	きやべつ	一関市、岩手県
厚削りかつお	静岡県	豚肉	岩手県	麦	福井県	小松菜	一関市	ねぎ	一関市、岩手県
煮干し	千葉県	ベーコン	岩手県、千葉県	パン	岩手県	トマト	一関市	ごぼう	青森県、群馬県
わかめ	三陸	ハム	カナダ	米粉	岩手県	ほうれん草	岩手県	玉ねぎ	岩手県、佐賀県、群馬県
茎わかめ	三陸	かに	韓国	なたね油	一関市	にんじん	茨城県、青森県	かぶ	岩手県、青森県
ひじき	日本	あさり	熊本県	こんにやく	一関市、群馬県	にら	岩手県、茨城県、栃木県	きゅうり	宮城県
しらす干し	愛知県	ミックスチーズ	オランダ、ベルギー	アーモンド	アメリカ	パセリ	岩手県	大根	岩手県、千葉県
かつお節	鹿児島県	ししゃも	カナダ	ごま	北米	舞茸	北海道	もやし	福島県
のり	宮城県	冷凍液卵	日本	冷凍里芋	宮崎県	なめこ	宮城県	豆もやし	福島県
茎わかめ	三陸	ツナフレーク	タイ	じゃがいも	茨城県、長崎県	えのきたけ	宮城県、新潟県、長野県	白菜	岩手県
豆腐	一関市	大豆ミートミンチ	日本	さつまいも	千葉県	ぶなしめじ	新潟県、宮城県	なす	熊本県
油揚げ	一関市	豚レバーチップ	日本	もち玄米	日本	マッシュルーム	山形県	ぜんまい水煮	岩手県
生揚げ	一関市	錦糸卵	日本	マカロニ	北米	干し椎茸	日本	わらび水煮	日本
水切り豆腐	一関市	角切り鮭	岩手県	かぼちゃ入りすいとん	岩手県	切干大根	一関市	ふき水煮	岩手県
みそ	一関市、岩手県	カミカミタコメンチ	日本	ピーフン	タイ	オレンジ	アメリカ	たけのこ水煮	徳島県
ゆで大豆	岩手県	ポパイオムレツ	岩手県	まんてん大豆	日本	冷凍みかん	和歌山県	冷凍グリーンピース	北海道
さば	ノルウェー	丸型卵焼き	岩手県	黒糖ピーンズ	日本	つぼ漬け	日本	冷凍カットトマト	岩手県
あじ	ニュージーランド	厚焼き卵	岩手県	炒り卵	日本	ソテーオニオン	北海道	冷凍むき枝豆	北海道
ホキ	ニュージーランド	肉入りワンタン	日本	豚ヒレカツ	岩手県	りんごりんごゼリー	岩手県	冷凍ブロックリー	エクアドル
ブリ	鳥取県	鶏ささみフレーク	日本	いわしメンチカツ	日本			冷凍ホールコーン	北海道
サワラ	鳥取県	鮭チーズフライ	岩手県						

※6/8(火)、6/24(木)の給食を検査した結果、放射性物質はすべて不検出または基準値を下回る結果でした。詳しい結果は、一関市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。