

食育だより9月

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。

一関市大東学校給食センター No.6 令和4年9月15日

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミン B1 を多く含む食品



アリシンを含む食品



リクエスト給食レシピ

せんべい汁

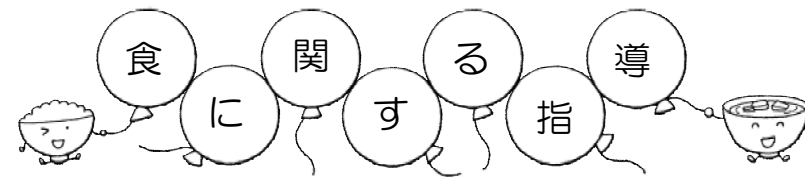
【材料】(4人分)

煮干し	10g	大根	60g
かつお節	10g	まいたけ	40g
鶏もも肉	40g	糸こんにゃく	40g
しょうゆ	小さじ1弱	ねぎ	40g
料理酒	小さじ1弱	せんべい	60g
ごぼう	40g	※せんべいは汁物専用のもの	
にんじん	20g	しょうゆ	大さじ1弱
		みりん	小さじ1

【作り方】

- ① 煮干しとかつお節でだしをとる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、㊦で下味をつける。
- ③ ごぼうはささがき、にんじんと大根はいちょう切り、まいたけはほぐす、ねぎはななめ切りにする。
- ④ 糸こんにゃくは下茹でして、食べやすい長さに切る。
- ⑤ せんべいは食べやすい大きさに割る。
- ⑥ だし汁で肉、野菜等を煮る。
- ⑦ 味付けをして、せんべいを入れてやわらかくなるまで煮る。

東山小学校6年生の方から、リクエストいただきました。ありがとうございます!



児童・生徒が「食」について学んでいる様子を紹介します。

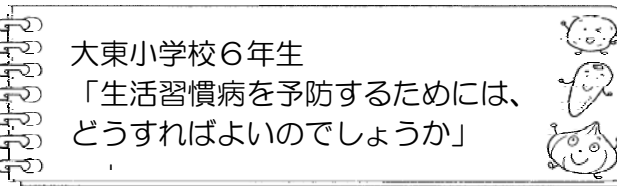
興田中学校2年生
「スポーツのための効果的な食事について考えよう」



スポーツをするためには体が大切です。その体を作るためには食事が大切です。基本的な食事をしっかり食べて、さらに筋肉の補修に必要なたんぱく質や発汗等により失われやすい鉄分などを取り入れることで、より良いパフォーマンスにつながっていきます。



大東小学校6年生
「生活習慣病を予防するためには、どうすればよいのでしょうか」



生活習慣病は、生活の仕方がかわる病気です。おいしいからと食べ物を「口」だけで選んでいると、気づかぬうちに砂糖・油・塩をとり過ぎてしまうこともあります。食べ物はおいしさだけでなく、自分の体に必要なものは何か、とり過ぎにならない量はどれくらいなのかを「頭」で考えて選び、習慣化することで病気の予防につながります。



ただいま成長中



貧血予防のはなし



貧血とは血液中のヘモグロビン濃度が少なくなった状態のことです。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があるため、不足すると体の中が酸素不足状態になり、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。

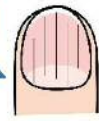
貧血を予防するためには、ヘモグロビンの材料となる「鉄分」がカギとなります。今月は貧血を予防する食生活について考えてみましょう。

▶疲労感や息切れ、頭痛などの他に、こんな症状も体からの貧血SOS

下まぶたの内側が白い。



爪が反っていたり、縦に線が入っている。



氷が無性に食べたくなる。



貧血の症状は人によって様々で、全ての症状が現れるとは限りません。いつも何となく疲れやすいと感じている人は、体からのSOSを見落とさないように、自分の体の変化に気をつけて過ごしましょう。

▶こんな人は鉄欠乏性貧血に要注意!

<input type="checkbox"/> 朝食を食べない 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いが多い 	<input type="checkbox"/> 成長期 	<input type="checkbox"/> 運動をしている
血液を作るのに必要な栄養素(たんぱく質、鉄分、ビタミンB群、葉酸)が不足すると貧血になりやすくなります。鉄分は普通の食事の中でも不足しがちな栄養素ですが、朝食を食べない人や好き嫌が多い人は、さらに鉄分の摂取量が不足しているかもしれません。	体が大きくなると血液の量も増えます。鉄分の必要量がぐんと増える成長期は、需要に対し供給が間に合わなくなり、貧血になりやすくなります。	激しい運動で足の裏に衝撃が加わり、赤血球が壊されて貧血になるケースがあります。特に長距離走、サッカー、バレー、バスケット、剣道等の選手に多く見られます。また、鉄分は汗をかくことでも失われます。貧血になると疲れやすくなり、集中力やタイムの低下につながります。	

▶食事で鉄分を補給しよう

～鉄分の多い食品～



健やかな成長と運動に打ち込める健康な体を作るためには、鉄分の多い食品だけでなく、様々な栄養素を一緒にとることが大切です。バランスの良い食事を1日3食しっかりととりましょう。

～鉄分の吸収率アップ お助け食品～

ビタミンCやクエン酸の多い食品を一緒にとると、鉄分の吸収率がよくなります。



次号のテーマは「発育のはなし」です!

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

7・8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	食品名	産地
牛乳	一関市	豚肉	岩手県	米	一関市	ほうれん草	一関市	きゅうり	一関市	ひじき入りオムレツ	岩手県
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	麦	福井県	トマト	一関市	なす	一関市	星のメンチカツ	日本
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	ピーマン	一関市	もやし	岩手県	チキンカツ	日本
わかめ	三陸	ハム	岩手県	米めん	一関市	小松菜	一関市	玉ねぎ	一関市、岩手県	いわしのパン粉焼き	岩手県
茎わかめ	三陸	チーズ	アメリカ	なたね油	一関市	にら	一関市、岩手県	白菜	岩手県、長野県	いわしのパン粉焼き	岩手県
昆布	北海道	いわし	三陸	じゃがいも	一関市	にんじん	岩手県、千葉県、青森県、北海道	きゃべつ	岩手県	白菜キムチ	日本
のり	宮城県	冷凍おから	アメリカ	春雨	日本、タイ	かぼちゃ	岩手県	ねぎ	一関市、茨城県	お星さまゼリー	日本
しらす干し	愛知県	冷凍ゆで大豆	岩手県	麩	アメリカ	チンゲン菜	岩手県	ズッキーニ	岩手県	みかんゼリー	日本
冷凍めかぶ	日本	さつま揚げ	国外	もち玄米	北海道	パプリカ	宮城県、韓国	豆もやし	福島県	ソテーオニオン	北海道
豆腐	一関市、日本、カナダ	ほたて	青森県	マカロニ	アメリカ	パセリ	岩手県、長野県	大根	岩手県	杏仁豆腐	日本
油揚げ	一関市、日本、カナダ	さわか	佐賀県	そうめん	アメリカ	いんげん	岩手県	ごぼう	一関市、青森県	ほうれん草入りオムレツ	岩手県
生揚げ	一関市、日本、カナダ	ほっけ	アラスカ	油麩	一関市	えのきたけ	長野県	かぶ	青森県	冷凍いちご	モロッコ
おから	一関市	赤魚	アラスカ	ごま	ミャンマー	マッシュルーム	山形県	冷凍ブルーベリー	山形県	冷凍ブルーベリー	カナダ
みそ	一関市、岩手県	カニ	韓国	アーモンド	アメリカ	なめこ	宮城県	冷凍おくら	日本、タイ	冷凍むぎ枝豆	日本
納豆	日本・カナダ	えび	ミャンマー	すいとん	岩手県	しめじ	宮城県、新潟県	冷凍グリーンピース	日本	切干大根	宮崎県
ブリ	鳥取県	豚レバー	群馬県	スパゲッティ	カナダ	干し椎茸	日本	冷凍むぎ枝豆	北海道	ささみフレーク	日本
鮭	岩手県	冷凍液卵	日本	パン缶	沖縄県	たけのこ水煮	徳島県	冷凍ホールコーン	北海道	ツナフレーク	タイ
さば	ノルウェー					ぜんまい水煮	秋田県	すいか	新潟県		

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。

※学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。