

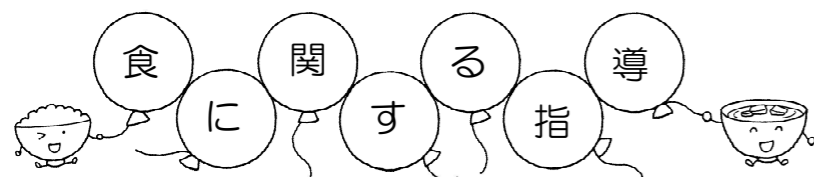
10月食育だより

一関市大東学校給食センター No.7 令和4年10月21日

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。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和2年度の食品ロスは約522万tと推計されています。これは、世界の食糧支援(令和2年で年間約420万t)の1.2倍に相当し、日本人一人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでいきましょう。



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」

この食育指導は9月に行ったものです。

自分で考えた栄養バランスの良い献立を、ペアで発表し交流しました。



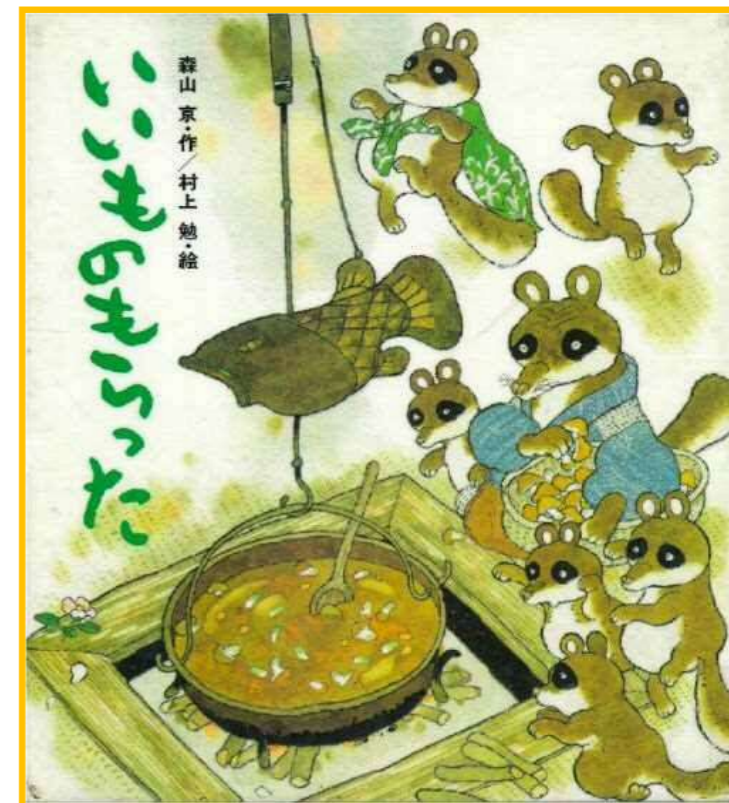
授業中も積極的に発言をして、病気を予防するための生活習慣について考えました。

生活習慣チェックでは、自分自身の生活を振り返りました。ひとつもチェックが付かない人もいました。



絵本給食

10月27日実施



一関市では、ことばの力を育てる教育の一環として「絵本給食」に取り組んでいます。この取組は絵本に登場する食事の体験から子どもたちが本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、主人公や登場人物の思いや考えを感じたりする力を育てることを目的としています。

【あらすじ】

たぬきのおばあさんが遠くに住む孫たちをひさしぶりに訪ねることになりました。孫は9匹? 10匹? 11匹? 何匹だったのか忘れてしまいました。中をとってお土産を10コ準備しました。ところが孫は11匹いたのです。お土産をもらえなかった孫のタンゴは、お土産を包んでいた風呂敷をもらいました。風呂敷をもって林の中に行くと・・・キノコがよきよき「いいもの見つけた!」。かたっぱしからキノコをとりました。そして・・・。

9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	豚肉	岩手県	米	一関市	ピーマン	一関市	玉ねぎ	一関市、岩手県、北海道
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	ねぎ	一関市
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	小松菜	一関市	ごぼう	一関市
わかめ	三陸	豚レバー	群馬県	米めん	一関市	にんじん	北海道	きゅうり	一関市
ひじき	大分県	ゆで大豆	岩手県	なたね油	一関市	ほうれん草	岩手県	大根	岩手県
豆腐	日本、カナダ	チーズ	オランダ	じゃがいも	一関市	にら	岩手県、茨城県	なす	一関市、岩手県
油揚げ	日本、カナダ	生クリーム	一関市	ごま	ミャンマー	パプリカ	韓国	もやし	岩手県
生揚げ	日本、カナダ	高野豆腐	カナダ	こんにやく	一関市、群馬県	パセリ	茨城県、長野県、愛知県	きゃべつ	岩手県
焼き豆腐	日本、カナダ	鶏卵	岩手県	アーモンド	アメリカ	小ねぎ	宮城県	白菜	長野県
おから	日本、カナダ	大豆ミート	北海道	油麩	日本	まいたけ	北海道	豆もやし	福島県
みそ	一関市、岩手県	さきいか	中国	バター	日本	なめこ	宮城県	かぶ	埼玉県
さわら	佐賀県	あさり	福岡県	コーンフレーク	国外	ぶなしめじ	宮城県	もやし	岩手県
さば	ノルウェー	ヨーグルト	岩手県	おさつステック	日本	えのきたけ	長野県	冷凍ブロッコリー	エクアドル
赤魚	アラスカ	えび	ミャンマー	ミルク	日本	干し椎茸	日本	冷凍むき枝豆	北海道
ほっけ	アラスカ	春巻き	日本	うどん	岩手県	たけのこ水煮	徳島県	冷凍里芋	日本
ブリ	鳥取県	ささみフレーク	日本	米粉	岩手県	切干大根	宮城県	冷凍かぼちゃ	日本
ほたて	青森県	たまごそぼろ	日本	マカロニ	カナダ	冷凍みかん	熊本県	冷凍かぼちゃペースト	北海道
冷凍ミックスビーンズ	日本	いわしの生姜煮	日本	いももち	日本	みかん缶	中国	冷凍いんげん	日本
冷凍液卵	日本	鮭きゃべつメンチ	日本	ゼリー	日本	パイン缶	タイ	冷凍グリンピース	北海道
ツナフレーク	タイ	寒天	日本	せんべい	岩手県	つぼ漬け	日本	冷凍ホールコーン	北海道
里芋コロッケ	日本	肉入りワンタン	日本	春雨	タイ	ソテーオニオン	北海道	白菜キムチ	日本
				しゅうまいの皮	国外				

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。



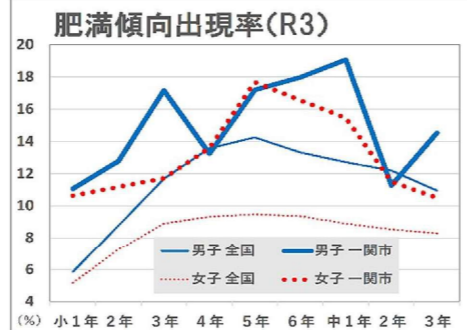
発育のはなし

ちょっと知りたい

人間の体は、食事で得たエネルギー量が消費するエネルギー量を上回ると、その分を体脂肪として蓄えます。学童期・思春期（小中学生）の肥満の大半は、食べ過ぎや運動不足による単純性肥満です。反対に、食べられる量が少ない、好ききらいが多い、過度なダイエット思考などからは、やせぎみになることが心配されます。子どものうちから身体についての適切な知識や生活習慣を身につけ、健やかな発育につなげられるといいですね。

太りぎみ

一関市の小中学生の肥満傾向出現率は、全国と比較すると多くの年代で高い傾向にあります。また、体を動かす機会が増えるためか、中学生になると下がってくる傾向があります。



(グラフ:一関市学校保健会保健統計作成委員会資料より作成)

▶ どんなりスクがある？

- 糖尿病や脂質異常症など、子どもでも深刻な病気になる可能性があります。
- 学童期・思春期の肥満は大人の肥満に移行しやすくなります。

あてはまる数が多いほど良いよ！

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

Q.食事の後にどうしてもお菓子が食べたい時はどうすればよい？

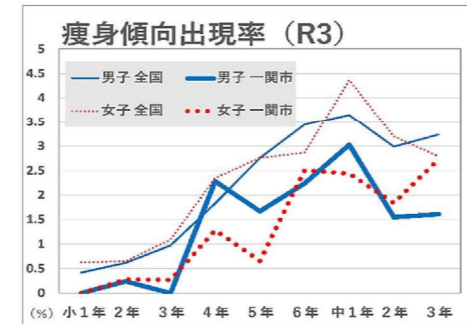
A. 衝動的な食欲は少し時間を置いたり、歯を磨いたりするとおさまることがあります。それでも何か食べたくなったら、エネルギーの少ないものや補助的なもの（こんにゃくゼリー、とうもろこし、冷凍した輪切りバナナなど）を選びましょう。

Q.寝ないと太るって本当？

A. 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲーム、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

やせぎみ

一関市の小中学生の痩身傾向出現率は、全国と比較して低いものの、男女ともに思春期頃になると増えてくるようです。



(グラフ:一関市学校保健会保健統計作成委員会資料より作成)

▶ どんなりスクがある？

- 成長や発育に影響が出ます。女子は生理不順の原因にもなります。
- 筋肉量が減って代謝が落ちる、貧血になる、骨密度が低下する、免疫の仕組みが働かない、ホルモンの分泌が乱れるなどが心配されます。

Q.一度にたくさんの量を食べられません。

A. 1日3食に、午前と午後の間におやつで5食にするなど、回数をふやすことで足りない栄養を補いやすくなります。果物やおにぎり、サンドイッチなどの軽食もおすすめです。



スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツ競技で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

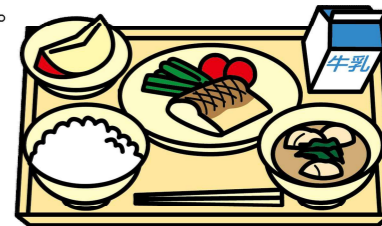
……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかり取る

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

