5月 食育だより

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.２　令和５年５月１２日

５月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。

汗をかく習慣を身に付けよう！

熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を上手に利用しましょう。

おすすめ給食レシピ

じゃがいもときゅうりのさっとあえ

【材料4人分】

じゃがいも	1個	しょうゆ	6g
きゅうり	1本	さとう	3g
冷凍コーン	20g	穀物酢	10g
ツナフレーク	1缶		

【作り方】

① じゃがいもときゅうりは千切りする。
② じゃがいもを熱湯でさっとゆでで冷ます。
③ ツナフレークは油を切る。
④ ①～③の材料を調味料で和え、冷蔵庫で冷やす。

★給食レシピ掲載リクエスト★

学校　　年 幼稚園　　組	児童生徒　・　保護者 どちらかに○をつける
料理名：	

担任の先生へ提出してください。

食育だよりで紹介するおすすめ給食レシピのリクエストを募集します。料理名等を記入の上、切りとって担任の先生へお渡し下さい。お待ちしております！

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

朝ごはんのはなし

５月に入り、学校生活にも慣れてきた頃、緊張感が解け、どっと疲れが出る頃でもあります。体調を崩さないためには、生活リズムを整えることが大切です。そのためには「朝ごはん」がポイントとなります。私たちの１日の生活は、「食べる」ことをきっかけに動き出しています。食べることで生活にリズムが生まれ、排便や睡眠など健康的なサイクルが回り出します。朝ごはんは、生活リズムを整える大事なスタート地点です。バランスの良い朝ごはんを食べて、１日を元気に過ごしましょう。

▶朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウオーミングアップさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

▶朝ごはんステップアップ！

ホップ♪　まずは主食を！

いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはんやおにぎり、パンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ！　１品たしてみよう

主食を食べる習慣がある人は、もう１品プラスしてみましょう。納豆やチーズなどそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などでも良いですね。

ジャンプ!!　バランスを考えてみよう

主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよくなります。

朝ごはん抜きの習慣は、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになってきました。現在の子どもの成長と健康のためはもちろん、将来の健康のためにも、家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけていきたいですね。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

あなたのからだは食べたものでできている

4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	ほうれん草	一関市	バナナ	フィリピン
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	麦	福井県	パセリ	茨城県	大根	千葉県、神奈川県
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	にんじん	岩手県	ごぼう	青森県
わかめ	三陸	ハム	岩手県	なたね油	一関市	小松菜	一関市	白菜	茨城県
茎わかめ	三陸	レバー	群馬県	じゃがいも	北海道	マッシュルーム水煮	日本	玉ねぎ	北海道
豆腐	日本、カナダ	チーズ	オランダ	こんにゃく	岩手県、群馬県	えのきたけ	岩手県	きゅうり	宮城県
油揚げ	日本、カナダ	寒天	南米	ごま	アフリカ	脱脂粉乳	日本	ねぎ	千葉県、岩手県、福島県
生揚げ	日本、カナダ	冷凍ゆで大豆	岩手県	さつまいも	千葉県	つぼ漬け	日本	きゃべつ	岩手県
みそ	一関市	ぶり	鳥取県	アーモンド	アメリカ	干し椎茸	日本	豆もやし	福島県
あじフライ	日本	ツナフレーク	フィリピン	すいとん	岩手県	切干大根	宮崎県	もやし	岩手県
さば	ノルウエー	ヨーグルト	岩手県	米粉	岩手県	ちくわ	日本	マカロニ	カナダ
さわら	メキシコ	オムレツ	日本	ひじき	大分県	春巻き	日本	冷凍むき枝豆	日本
あさり	日本	ささみフレーク	日本	パイン缶	タイ	ソテーオニオン	北海道	冷凍ホールコーン	北海道
ホッケ	アラスカ	冷凍液卵	日本	みかん缶	九州	冷凍いんげん	北海道	冷凍カットトマト	岩手県
赤魚	アラスカ	たまごそぼろ	日本	豆乳プリン	日本	肉入りワンタン	オーストラリア、日本	冷凍グリンピース	北海道

減塩クイズ

正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気にならないように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 塩の量が少ないのはどっち？

A

ごはん（茶わん1ぱい）

B

食パン（1まい）

Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる？

A

飲み干す

B

残す

Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる？

A

ソース

B

レモン汁

Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる？

A

しょうゆせんべい（3まい）

B

どら焼き（1こ）

Q5 減塩はいつから始めるべき？

A

子どものときから

B

大人になってから

Q1…A ［ごはん（150g）の食塩相当量は0g、食パン（60g）の食塩相当量は0.7g］

Q2…B ［ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる］

Q3…B ［レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる］

Q4…B ［せんべい3まい（60g）の塩分は0.8g、どら焼き（90g）の塩分は0.3g］

Q5…A ［病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事］