6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.4　令和5年6月20日

ジメジメとした暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを持ち歩くなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

食に関する指導

児童・生徒が「食」について学んでいる様子をご紹介します!

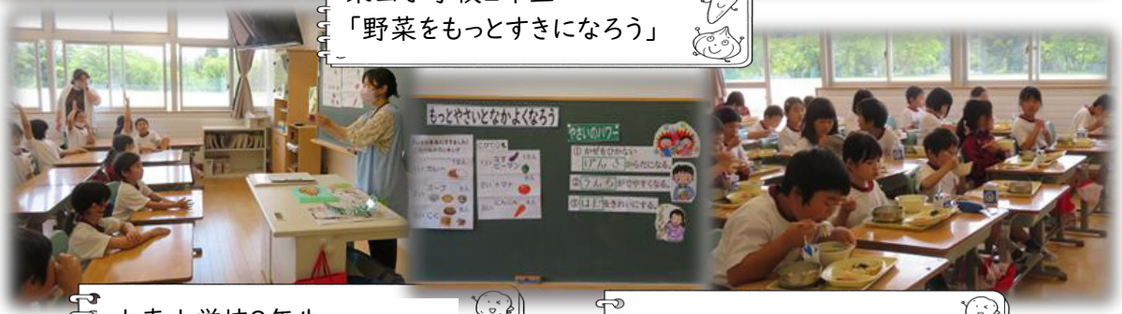
東山中学校1年生
「健康で安全な食生活を考えよう」

中学生期に必要な栄養素「鉄」と「カルシウム」について学習し、班ごとに夕食の献立を考えました!

大原小学校3年生
「食べもののはたらきを知ろう」

給食当番の盛り付け方もばっちり!

東山小学校2年生
「野菜をもっとすきになろう」



大東小学校3年生
「たべもののはたらきを知って元気な体をつくろう」

大東小学校5年生
「和食のよさを知ろう」

おすすめ給食レシピ『とりにくのコチジャン焼き』

【材料】（４人分）

㋐	とりむね肉	1枚（１切れ40g程度のそぎ切り）
	コチジャン	大さじ1
	酒	大さじ1
	さとう	大さじ1／2
	おろしにんにく	小さじ1／2
	ごま油	大さじ1／2
	白いりごま	大さじ1

【作り方】

① ㋐を混ぜ合わせて下味をつける。
② フライパンにごま油をひいて両面焼く。
コチジャンの量はお好みで加減してください。

興田小学校2年生と摺沢幼稚園の方から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。

給食センターのひみつを探ろう！

大東給食センター探検隊♪

食育月間に合わせて、センターの様子を紹介した掲示資料を配付しました。あまり見ることのできない給食センター内の様子がよくわかる内容となっています。学校へ行く機会がありましたらぜひご覧ください。

ひと口30回を意識して
よくかんで食べましょう

かみかみ３択クイズ

レベル★＝かんたん
レベル★★＝ちょっとむずかしい
レベル★★★＝とてもむずかしい

Q1 レベル★★

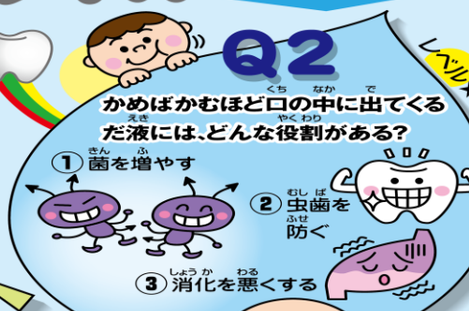
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

① 約39回
② 約390回
③ 約3900回

Q2 レベル★

かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

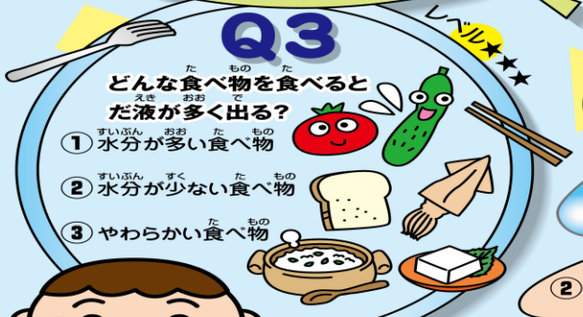
① 歯を増やす
② 虫歯を防ぐ
③ 消化を悪くする



Q3 レベル★★★

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

① 水分が多い食べ物
② 水分が少ない食べ物
③ やわらかい食べ物



Q4 レベル★

よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

① 脳
② 目
③ 足

Q5 レベル★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

① 水分をとりながら食べる
② 料理を細かく切って食べる
③ かたさの違う具を一緒に食べる

こたえ Q1＝③　Q2＝②（口の中のバイ菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする割合が高まる）
Q3＝②（かたい食べ物もよく出る）　Q4＝①（記憶力や集中力が高まる）　Q5＝③（食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることで噛む回数が増える）

５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	岩手県	大根	岩手県
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	にんじん	徳島	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	長崎	マッシュルーム水煮	日本	玉ねぎ	北海道
豆腐	岩手県	フランクフルト	岩手県	こんにゃく	岩手県、群馬県	えのきたけ	長野	きゅうり	一関市
油揚げ	岩手県	チーズ	オランダ	ごま	アフリカ	脱脂粉乳	日本	ねぎ	茨城、岩手
生揚げ	岩手県	寒天	南米	さつまいも	茨城	つぼ漬け	日本	きゃべつ	神奈川、岩手
おから	岩手県	冷凍ゆで大豆	岩手県	アーモンド	アメリカ	干し椎茸	岩手県	豆もやし	福島県
みそ	一関市	ツナフレーク	フィリピン	いももち	日本	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	リンゴピューレ	岩手県	マカロニ	カナダ
ホキ	ニュージーランド	オムレツ	日本	ひじき	大分県	なす	高知	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
たら	岩手県（宮古）	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
いか	日本	たまごそぼろ	日本	グレープゼリー	日本	ラビオリ	オーストラリア、日本	冷凍グリンピース	北海道