# 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。

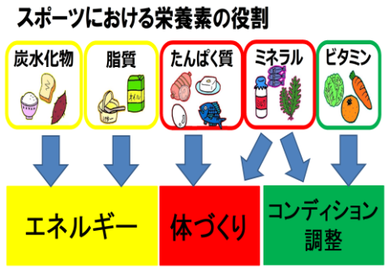
一関市大東学校給食センター　No.6　令和５年９月１９日

## 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紹介します。

### 東山中学校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、さらに筋肉づくり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しっかり補うことで、よりよいパフォーマンスにつながります。




### 大東中学校１年生「朝食の役割を知り栄養バランスの良い食事について考えよう」

朝食の大切さを確認し、何を食べたらステップアップするか考えました。自分でできることにも気が付くことができました。体づくりや健康のことを考えながら、食事をすることが大切ですね。

**朝食の役割**

① 体温を上げる

② 便秘を予防する

③ 脳を動かすエネルギーになる

## 給食のおすすめレシピ紹介

### かりぽり和え

【材料】（４人分）

| | |
|---|---|
| ・つぼ漬け | 40g |
| ・きゅうり | 1本 |
| ・大根 | 10cm |
| ・塩 | 少々 |
| ・白いりごま | 小さじ1/2 |

【作り方】

① きゅうりは小口、大根はいちょうに切り、塩（分量外）をふり、少しおく。水分が出たら、さっと洗って水を切る。

② ①とつぼ漬けを混ぜて、塩で味付けをする。

③ 最後にごまを加えて、さっと和える。

給食で人気のメニューです。手軽に作れて、野菜もおいしく食べられます♪

～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

## 運動と食事のはなし

スポーツ選手にとって食事は筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じくらい大切で、「食べることもトレーニングのひとつ」と考える選手も多くいます。今月は運動を支える食事内容と食べ方について紹介します。

### ▶主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえよう　～給食をお手本に～

いつもの給食（主食、主菜、副菜、汁物、牛乳）に果物をプラスすると、体づくりに必要な炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとることができます。このような食事を「栄養フルコース型の食事」といいます。

**果物**

ビタミン、食物繊維、水分、糖質、カリウムの供給源。なかでも果物に多く含まれるビタミンＣは、丈夫な血管や筋肉をつくるためには欠かせません。

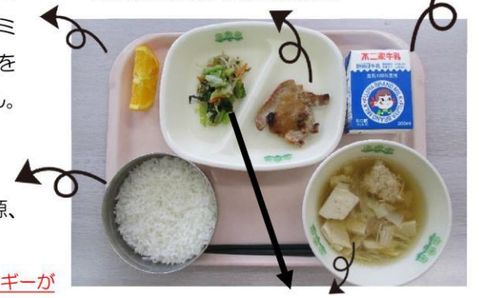
**主食**

運動する上でのエネルギー源、集中力のもと。

注意！：主食が少ないとエネルギーが不足し、筋肉の材料となるたんぱく質が、エネルギーとして消費されてしまいます。主食はしっかり食べましょう。

**主菜**

筋肉や体の様々な組織を作るために必要なたんぱく質の供給源。



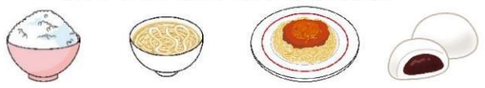
**乳製品**

強い骨づくりに必要なカルシウムの供給源。筋肉の収縮にも関わる。

注意！：カルシウムをはじめとするミネラルは汗と一緒に排出されるため、大量に汗をかく人は、普段から意識してミネラル(カルシウム、鉄分、カリウムなど)をとる必要があります。

**副菜・汁物**　栄養素の代謝を助けるビタミン・ミネラルの供給源。食物繊維の供給源。

**試合当日の朝食におすすめの食品**




★エネルギー源となる「炭水化物」をしっかりとりましょう！
★試合開始の３時間半前までには済ませましょう。

**試合後におすすめの食品**

★「炭水化物」と「たんぱく質」でエネルギー補給と疲労回復！
★手軽に食べられるものを用意しておきましょう。
★夕食は「栄養フルコース型の食事」をとりましょう。

### ▶バランス感覚を養う○○筋!?

運動において重心移動やバランス感覚は大切な要素です。このバランス感覚を支えているのが、食べ物をかむときに使う「咀嚼筋」という口の周りの筋肉です。ある研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど強い動作を行うタイミングで、この咀嚼筋がよく動いているそうです。咀嚼筋は、姿勢の安定や身体の平衡感覚を維持する役割を担っています。また、かみしめることで首が安定し、パフォーマンスが向上することから、よい歯並び（かみ合わせ）であることも、運動において有効です。

咀嚼筋はよくかむことで鍛えられます。食べること（かむこと）はまさにトレーニングのひとつと言えます。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会

## 返したくない、そばにいたいの…

# 副菜、福彩、セカンドラブ！

「副菜」は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。健康という「福」を呼び込み、食卓に「彩り」をもたらすという意味で「福彩」と書いてもよいほど大切なものです。

## 副菜オールスターズ！

日本人の長寿を支える「健康な食事」シンボルマーク

おひたし

サラダ

野菜炒め

具だくさんの汁物

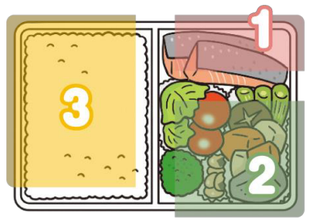
厚生労働省「日本人の長寿を支える『健康な食事』」では、野菜のほか、いも類、きのこ類、海そう類も「副菜」の材料として示しています。また大豆・大豆類以外の豆類（例：えだまめ、グリーンピース、そらまめ）も含めています。これらを使ったさまざまな料理が「副菜オールスターズ」です。

## “おたすけマン栄養素”を補う役割！

副菜に使われる食品に多いのが、カリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンAやC、そして食物繊維といった栄養素です。とくにビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質が体の中で使われるときにその手助けをし、体の調子を整えるはたらきをします。

## 量のバランスも考えよう！

食事バランスガイド




3・1・2弁当箱法

主食や主菜との量のバランスも大事です。めやすとして、とてもわかりやすいのが、NPO法人食生態学実践フォーラムが提唱する『3・1・2弁当箱法』です。面積比で、主食を3、主菜を1、副菜が2になるように考えるとよいでしょう。その意味では、和食の「一汁三菜」（主食＋汁物＋主菜1品・副菜2品）も献立の考え方として優れているといえそうですが、しょうゆなどの調味料による食塩のとりすぎには気をつけましょう。

## 「小・鉢＝副菜」ではない！

日本食では小鉢や小皿の料理を「副菜」とすることが多いですが、そうしたものでも、卵や大豆・大豆製品などで作るおかずは、栄養の役割としては、おもに体をつくるたんぱく質や脂質の供給源となります。ですので、これらはむしろ「主菜」として考えた方がよいでしょう。また漬け物は、野菜であっても食塩の多いものが多く、副菜としてではなく「箸休め」としてほどほどにいただきましょう。

# 夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

## 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

## 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。

栄養バランスが崩れ、おやつの食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 牛乳 | 一関市 | 豚肉 | 岩手県 | 米 | 一関市 | ゆうがお | 岩手県 | ミニトマト | 一関市 |
| 厚削りかつお | 鹿児島県 | 鶏肉 | 岩手県 | 米粉麺 | 一関市 | ズッキーニ | 岩手県 | なす | 一関市 |
| 煮干し | 千葉県 | ベーコン | 千葉県 | パン | 岩手県 | にんじん | 北海道 | 大根 | 岩手県 |
| わかめ | 三陸 | ハム | 岩手県 | なたね油 | 一関市 | 小松菜 | 一関市 | ごぼう | 一関市 |
| 茎わかめ | 三陸 | 豚レバー | 群馬県 | じゃがいも | 一関市 | マッシュルーム水煮 | 日本 | 玉ねぎ | 一関市 |
| 豆腐 | 一関市 | ウインナー | 日本 | 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 | めかぶ | 三陸 | ごま | アフリカ | なめこ | 宮城県 | ねぎ | 一関市 |
| 生揚げ | 一関市 | 冷凍液卵 | 日本 | 冷凍さといも | 九州 | ぶなしめじ | 宮城県 | きゃべつ | 岩手県 |
| 豆乳 | 一関市 | アンサンブルエッグ | 秋田県 | さつまいも | 茨城県 | 脱脂粉乳 | 北海道 | にら | 岩手県 |
| みそ | 一関市 | ヨーグルト | 岩手県 | いももち | 日本 | 干し椎茸 | 日本 | ピーマン | 一関市 |
| さば | ノルウエー | 糸かまぼこ | アメリカ | 米粉 | 岩手県 | 切干大根 | 宮崎県 | かぼちゃ | 岩手県 |
| ホキ | ニュージーランド | ツナフレーク | タイ | かたくり粉 | 北海道 | リンゴピューレ | 岩手県 | こねぎ | 茨城県 |
| あさり | 日本 | 冷凍栄養強化豆腐 | 岩手県 | すいとん | 一関市 | ソテーオニオン | 北海道 | もやし | 岩手県 |
| たら | 岩手県 | 生クリーム | 一関市 | 白菜キムチ | 岩手県 | 冷凍いんげん | 北海道 | れんこん | 茨城県 |
| 赤魚 | アラスカ | 緑豆春雨 | タイ | グレープゼリー | 日本 | 冷凍カットトマト | 岩手県 | 冷凍むき枝豆 | 北海道 |
| ほたて水煮 | 青森県 | 冷凍白いんげんピューレ | 日本 | りんごコンポート | 日本 | トマト | 一関市 | 冷凍ホールコーン | 北海道 |