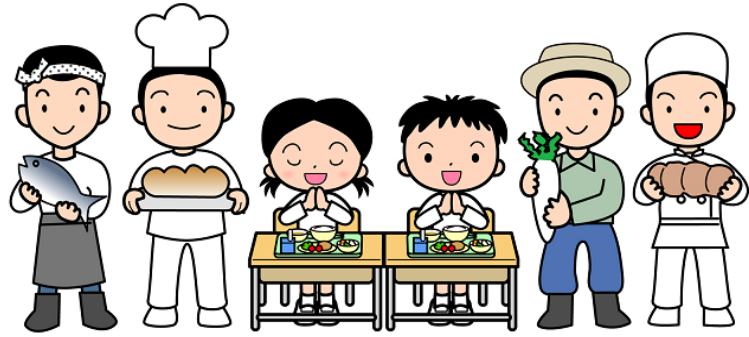




食育だより



平成30年度 11月号
一関市西部学校給食センター



感謝の心を表す

「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます



「いただきます」には、「私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』」という意味が含まれています。

心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

ごちそうさま



「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べものを育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。

校庭の木の葉が赤や黄色に色づき、これから寒さが本格的になります。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないようにしましょう。私たちが普段食べている米や肉、魚、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりするたくさんの人が関わっています。食事のときには、感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

十一月二十四日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化 和食を見直そう

南部一郎かぼちゃプリン

ほうれんそうと菊の黒ごま和え

牛乳

鮭の南蛮揚げ
ゆず風味

鶏と野菜のぽかぽか汁

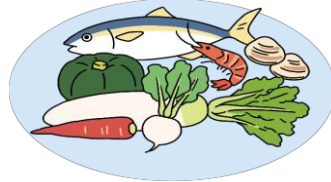
ごはん

11月22日(木)は、和食給食

「和食給食応援団」である県内の和食料理人の寺沢さんが、一関の特徴を生かして考えた和食給食メニューが、11/22(木)の給食に登場します。お楽しみに。

和食の四つの特徴が評価され、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

素材そのものの味を生かす



南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。

健康的な食事



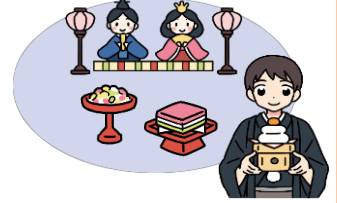
ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

自然の美しさを表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域のきずなを強めています。

紹介します

10/25 巖美小6年生

「健康でいるために
どんなことに気をつけると
よいのだろう」



↓ 各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介しています。

AとBの筒と赤い球を使い、どちらが通りやすいか班で実験をしました。この筒は血管、赤い球は血液をあらわしていて、内側が狭くなると血液が通りにくいことに気がきました。生活の仕方によって病気(生活習慣病)になることを知り、おやつを選ぶときに注意することについて、菓子パンや清涼飲料水、ラーメン、ポテトチップスなどとそれらに含まれる同量の砂糖、油、塩の量を実際に見比べて考えました。

最後には、「早ね早起きを意識したい」「おかしを食べるなら量を考えて食べるようにしたい」「外で体を動かすようにしたい」など、自分の生活を振り返って気をつけたいことをワークシートに記入しました。



クイズ

あなたも たべものはかせになろう

食べ物三賢人が出題!



教養・文化

①フランス語で「ナベ」といわれる、冬から春にかけてほしい野菜はななに?
1 大根 2 かぶ 3 ほうれん草

サイエンス

②山口県では冬になると、おとぎ話の三太郎の中の一人と名前のおいしい魚がとれます。その名前とはなんでしょう?
1 桃太郎 2 金太郎 3 浦島太

なぜなぜ

③「森のくまさん、ミルクキーンにひとめぼれ。おとめごころ、どまんなかにとんとこい!」これらに共通する、秋においしい食べ物とはなんでしょう。
ヒント:「あきたこまち」「コシヒカリ」と言えば...



こたえは、裏側にあります。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

夕食のはなし



一日中勉強や運動をがんばった体は、脳や筋肉などいろいろなところが疲れています。その疲れた脳や筋肉を回復させるための栄養をとるのが夕食です。

家族みんなでそろって食卓を囲み、楽しく食事をして、心の栄養も補給したいですね。

▶明日の元気のもとになる！

わたしたちの体は、夜眠っている間に成長ホルモンが作られます。そのため、炭水化物やたんぱく質、ビタミン・ミネラルなど成長に必要な栄養をしっかりとることが大切です。

栄養をバランスよくとるためには・・・

基本の献立を大☆解☆剖



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
<p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>

食後は2～3時間たってから寝るようにしましょう。胃や腸も寝ている間は休んでいます。食後すぐに寝てしまうと、胃や腸に負担を掛けてしまいます。また、夜遅くに食べると、体内に脂肪が蓄積されやすくなるため肥満の原因になる可能性があります。寝る直前に食べるのはさげましょう。

▶家族みんなで食事をしよう！

「孤食」という言葉があるように、家族がそろって食事をする機会が少なくなっているようです。家族で囲む食卓は、『旬のさんまは脂がのっているね。』『白菜がおいしい季節だから鍋物にしたよ。』など季節を感じたり、はしの持ち方などマナーを覚える場にもなります。

習い事やスポ少などで毎日はなかなか難しいかもしれませんが、なるべく家族みんなで食卓を囲む機会を多くできるとよいですね。

「きゅうしょくぼうや」と「キレイちゃん」「おふくろぼうや」と一緒に食べることに
ついて考えています。今回は、「おふくろぼうや」が不思議なメガネをかけているよ。



何でも食べて しょうぶな体をつくろうの巻

なぜ「何でも食べる」ことが大切なのかなあ...

ふんふんなるほど!

きゅうしょくぼうや、どうしてそんなメガネをかけているの?

これは「栄養メガネ」として、たべものの中の「栄養素」たちの言っていることが見えるメガネなんだよ。

わたしにもみせて!

まったくこまったものだ。あのキレイちゃんという女の子。せつかくしょうぶな骨をつくらなければおもっているのに...

ああ、あのすききらいぼうやがいる女のまたね

カルシウム

骨作り隊 しょうぶな骨を作るのは、カルシウムだけじゃなくたんぱく質やビタミンDもないとだめなんだよ!

ぼくたち**栄養素**はどんな時もおたがいに助け合って体の役にたっているんだよ。

骨を作る 血をきれいにする

だから、いろいろな食品をバランスよく、何でも食べることが大切だよ。

そして...

給食で栄養のバランスのとれた食事を何でもたべる練習をしています。

しょうぶな体がつられていきますよ!

たべものはかせクイズのこたえ

①の答え：2番

かぶはフランス語で“navet”（ナベ）といいます。日本には、たくさんのかぶの品種があり、ほぼ関ヶ原を境に、東と西で系統が異なる品種が作られているのも興味深い点です。かぶは春の七草にも入っている野菜で、「春小かぶ」も有名ですが、10～11月にかけても多く出荷されます。葉や根にカルシウムが多く、ビタミンCやカロテンも豊富です。

②の答え：2番

金太郎は山口県の本海側、北浦地方でとれる赤い白身魚でヒメジの仲間です。真っ赤な色をしていることからこの名がつけられました。ヒメジの仲間には、島根でキンギョ、九州でヒメとよばれる魚もいます。小骨が多く、調理が面倒なため、市場にあまり出回らず、おもに産地だけで食べられています。今、そのおいしい味が地域おこしにも役立っています。

③の答え：お米

「森のくまさん」は熊本県、「ミルキーQueen」は東北地方南部などで作られています。「ひとめぼれ」は宮城県、「おとめごころ」は「ミルキーQueen」の別名。「どまんなか」は山形県、「どんとこい」は新潟県で作られました。ほかにもおいしい品種名はたくさんあります。どんな名前がある、調べてみましょう。