



風邪予防のために手洗いをしっかりしましょう

手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスも付着しています。これらは、手を介して、口や鼻、目の粘膜から体内へ入り、食中毒や風邪などを引き起こす原因になることがあります。だから、手をきちんと洗い、それらを洗い落とすことが、食中毒や風邪の予防にとっても大切です。とくに、食事の前、調理の前、トイレの後、帰宅したときなど、洗うべきときにはていねいに洗うことを心がけましょう。ただ水で洗い流すだけでは、細菌やウイルスをしっかりと洗い落とすことはできません。石けんを使い、洗い残しのないよう、しっかりと洗いましょう。

手洗いのタイミングは？



食事の前



料理の前



トイレの後



遊んだ後



帰宅したとき

紹介します

12/4 巖美中学校3年生

「受験期の食事について
～集中力・学力アップの
ための食事のポイント～」

このコーナーでは、各学校の給食の時間や食に関する指導の様子を紹介いたします。

受験勉強で深夜まで起きていると、起床時間が遅くなり朝食を十分にとらずに登校しがちになります。毎日の生活をふり返り、受験で実力を発揮できるように、どのようなポイントに注意して食生活を送るとよいか睡眠の大切さも含めて学びました。まず、睡眠には、脳を深く休めることと記憶を整理し定着させる効果があり7時間以上の睡眠が必要なことを学びました。次に、毎朝朝食をとっている人は、試験の正答率が高いことをグラフで確認しました。最後に夜食のとり方と学力アップのポイントを学びました。



正しい手の洗い方

手は、石けんを使って、きちんと洗いましょう

スタート

1. 手を水にぬらす



2. 石けんをつける



3. 手の平を洗う



8. 水で洗いながす



ゴール

9. 清潔なハンカチでふく



4. 手のこうを洗う



7. 手首を洗う



6. 指先を洗う



5. 指の間を洗う



洗い残しがなく、20～30秒を目安に、ていねいに洗いましょう。

手洗いのポイント

指先

指の間

手のひら

手首

手の甲

石けんを使い、よく泡立てて、ポイントに気をつけながら洗いましょう！

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 サイエンス なぞなぞ

教養・文化

①冬になると、かんきつ類の果物がたくさん出回ります。その中の「ネーブルオレンジ」の「ネーブル」とは、どんな意味でしょう？
1 「食べられる」という意味 2 「にぎりこぶし」という意味
3 「ハそ」という意味

サイエンス

②お吸い物などに使われる「麩」は、何から作られるのでしょうか？
1 大豆 2 小麦 3 米

なぞなぞ

③よくお芝居が下手な役者さんを「大根役者」といいます。その理由はな～んだ？
ヒント：大根は、昔からどんなに食べても、どんな食べ方をしても、おなかをこわさないといわれます。そこからしゃれで・・・

こたえは、裏側にあります。



年末年始の行事食を知ろう。

ねんまつねんし ぎょうじしょくし

12月の年の終わりの年末と1月の年の始まりの年始は、1年の中でも特に大忙しにされています。いろいろな行事食があるんです。今日はクイズをしながら、楽しく「ありがとう」を伝えよう。

行事食は、この4つの原宿がこめられています。日本では、食べものと人々の原宿をむすびつけて食べることを「大忙し」にしてみました。

健康 **長生き** **家族のしあわせ** **豊作**

行事食にこめられた原宿は、ねがい... がわいくなりた... ねがい... がわいくなりた... ねがい... がわいくなりた...

12月22日(冬至) 冬至は1年のうちで「夜が一番長い日」です。このころは、かぜをひきやすいので冬を元気に過ごすためにも「たべます」。

クイズ① 「なんきん」ともよばれる、冬至にたべるとかぜをひかないといわれる野菜はどれかな？
ア. かぼちゃ イ. みかん ウ. ねぎ

12月31日(大みそか) 年こしそばをたべます。クイズ② 年こしそばをたべるのはなぜかな？
ア. 来年もそばに(いしおに) イ. 来年もそばのようになりなす。糸餅く長く健康でいたい。

1月1日(正月) 新しい年を祝って、おせち料理をたべます。クイズ③ 「豊作」を原宿して「田作り」ともよばれる「ごまめ」をたべます。ごまめを漢字でかくとどれかな？
ア. 「五万目」 イ. 「五万芽」 ウ. 「五万米」

クイズ④ おせちの中のもちや大根、にんじんの芽を「家族なかつくの原宿」をこめて、ある芽にしよ。どれかな？
ア. いちご イ. ハート ウ. まる

1月7日(七草) 正月でつかれた胃を休めるために(七草の節句)「七草がゆ」をたべて今年1年の健康をねがいます。クイズ⑤ 「七草がゆ」に入っている野菜はどれかな？
ア. せり イ. パセリ ウ. にんじん

味わってたべよう

「味わってたべる」とは、「食事のよいところを見つけてたべる」ことです。

よいところの見つけ方

目で見る わーい〇〇だ！ きれいな色 お弁当がきれい、おいしそう	鼻はなぞにおいをかぐ いいにおい 〇〇におい ごうばい	耳で音をきく ジュジュ パツパツ たっ
口のどごし のどをとおっていくふうす ごくん	舌でかきかき あまい、すっぱい、にがい、しおっぱい、うまみ... 温度... あたたかいつめたい	手・口の中でふれてかきかき ふわふわ べねね あまみ

味わってたべると...

気持ちや考えがうまれる
「おいしい」「たのしい」「ごまに合う」
「もっとたべたい」
「苦手だったのにたべられてうれしい」

心がおちつく・心が育つ
「ありがとう」「たべることは大忙しだね」
「苦手なこともチャレンジしよう！」

たべものや料理がうけつがれていく
「学校のカレー」
「たまねぎのあまみかきいてるわ！」
「カラッとしよとこり」
「すごいカレーのにおい」
「わかるわ」

たべものはかせクイズのこたえ

①の答え：3番
「ネーブル」は、英語で「navel」と書き、「へそ」という意味です。奥の上の部分かへそのように盛り上がっていることから、こうよばれるようになりました。オレンジには、このネーブルのほかに、「(普通) オレンジ」、赤い果肉が特徴の「ブラッドオレンジ」の3つの品種群があります。ネーブルは種がないのが特徴で、日本でも栽培されています。

②の答え：2番
麩(ふ)は、もともとは肉食をしないお坊さんのための食品として考案されました。外見は、パンに似ていますが、パンは酵母で生地をふくらませるのに対し、麩は発酵させずに食塩水を加えて生地を練り、箱の袋に入れて水の中であまり、小麦のグルテンだけを取り出します。こうしてできた生麩から、焼き麩や中華料理でよく使われる揚げ麩が作られます。

③の答え：「あたらない」から
大根には食べ物の消化を助ける酵素があり、昔から食あたりしないといわれました。ところで役者さんが何かで犬ヒットし、犬気が出ることを俗に「あたる」といいますが、下手な役者は決して「あたること」がないために、ここから「犬根役者」とよぶようになりました。決して白いとが、笑いからではありません。

一関地方教育研究会学校給食部会が編集したコラムを毎月掲載しています。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい 噛むことのはなし

よく噛んで食べていますか？
みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか？よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

よく噛むといいことがいっぱい！！

①消化吸収がよくなる。
よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。

②抵抗力が高まる。
よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。

③肥満の予防につながる。
よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。

④脳が活性化する。
咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環をうながし、脳細胞の働きを活発にします。

⑤発音がはっきり、表情も豊かになる。
よく噛むことで、表情筋がきたえられ、言葉をはっきり発音でき、表情も明るくなります。

よく噛んで食べるための調理の工夫

このような工夫をしながら、食べ物の形がなくなるまで意識してよく噛むと、自然に噛む回数がアップします。

- ①噛みごたえのある食材を選ぶ。(ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、海藻、大麦などの雑穀、厚切りの肉など)
- ②食材は大きめに切る。(ぶつ切り、乱切りなど)
- ③加熱時間を短めにし、噛みごたえを残す。
- ④水分の少ない料理を取り入れる。(焼き物、炒め物など)
- ⑤柔らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜる。(ハンバーグにごぼう、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど)

発行 一関地方教育研究会学校給食部会