



食育だより

令和元年度 9月号
— 関市西部学校給食センター —

その1

夏の疲れをとろう!

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムを整え、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

寝起きが悪く 午前中がだるい



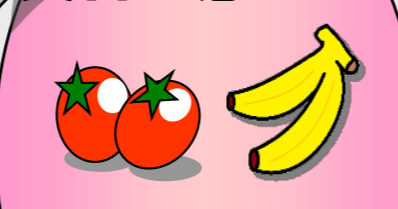
テレビを見たりゲームをしたりして、夜ふかしをいませんか？夜遅くまで起きている習慣がついていて早起きができず、朝ごはんも食べられなくなってしまいます。そうすると、生活リズムもくずってしまいます。早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを整えましょう。

走ると息苦しく おなかが痛い



ビタミンB1は、ご飯やパン、芋などをエネルギーに変えるために必要ですが、気温が高いとたくさん消費され、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は、体の中に入れておくことができないので、毎日の食事でしっかりと取りましょう。

朝会で倒れたり 具合が悪くなる



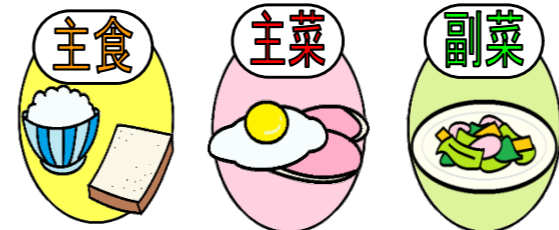
こんな人は、生活リズムを整えて3食しっかり食べるだけでなく、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

その2

朝食をしっかり食べよう

夏バテ危険信号！
こんなときには…？

このような内容の食事をしましょう!



★パワーの素・主食
ごはん、パン、麺類、シリアルなど

★筋肉や血の素・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

★体の調子を整える・副菜
おひたし、野菜サラダ、果物など



主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事ですよ!

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は

まずは、ヨーグルトやバナナなど、軽いものから食べることを始めましょう。



朝はパン(菓子パン)だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。



朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも、野菜をちょっと加えるだけでバランスがよくなります。



しょうかい 紹介します

9/24 萩荘小学校
「ラグビーワールドカップ
ウルグアイ給食」

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。

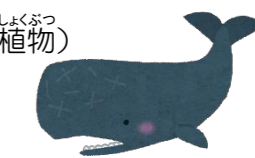
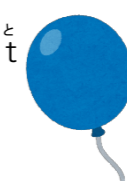
9月24日と25日に、ラグビーワールドカップにちなんで、釜石鶏住居復興スタジアムで対戦する「ウルグアイ」と「フィジー」の料理を給食でとりあげました。24日の「ウルグアイ料理」は、切り目入りコッパパン、牛乳、ソーセージのチミチュリソース、レポヨ・モラド風サラダ、エンソバ・テ・カンボです。ソーセージにかけたチミチュリソースは、バジルやオレガノなどのハーブとにんにく、レモン汁、玉ねぎなどで作ったソースです。レポヨ・モラドは、紫キャベツと赤玉ねぎを使ったサラダ、エンソバ・テ・カンボは、肉や野菜をたっぷり使ったトマト味のスープです。酸味のあるチミチュリソースにとまどう子や、さっぱりしていておいしいという子、サラダに入っている干しぶどうが別だとおいしいのになあという子、スープをおかわりする子など、それぞれに初めて食べる料理の味を楽しんでいました。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

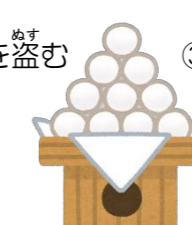
Q1 実の形があるものに似ていることから、なすを英語で【 】plant(植物)と言います。【 】に入るのは次のどれでしょう？

- ①【Egg】plant (たまご植物) ②【Balloon】plant (風船植物) ③【Whale】plant (くじら植物)



Q2 お月見のお供え物に月見だんごがあります。月見だんごの習わしで、本当にあるのは次のうちどれでしょう？

- ①子どもがだんごをつぶす ②子どもがだんごを盗む ③子どもがだんごを捨てる



こたえは、裏側にあります。

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで朝ごはんを全く食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

給食メニューを作ってみよう

9/24(火)の給食から「レポヨ・モラド風サラダ」

ラグビーワールドカップ献立：ウルグアイのサラダを食べやすくアレンジしました。

【材料：4人分(給食の分量ですので、好みに調整してください。)]

- キャベツ 120g
- 紫キャベツ 30g
- 玉ねぎ 50g
- 赤玉ねぎ 25g
- 冷凍ホールコーン 20g
- 干しぶどう 15g
- マヨネーズ 30g
- プレーンヨーグルト 5g
- 塩・こしょう



- ①キャベツと紫キャベツは千切りにし、玉ねぎと赤玉ねぎは四つ割にして薄くスライスする。
- ②マヨネーズとヨーグルトを混ぜ、干しぶどうを和えてやわらかく戻しておく。
- ③①の野菜とホールコーンをさっとゆで、冷水で冷やし、水気を絞っておく。
- ④②の干しぶどう入り調味料と塩、こしょうで味付ける。

たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：①【Egg】plant 外国では、たまごの形に似ていて色も白いなすがあり、英語でエッグプラントと言います。日本では濃い紫色の長い形が一般的です。

Q2の答え：②子どもがだんごを盗む 月見だんごを盗む「お月見どろぼう」という行事がある地域は、福島県や千葉県、沖縄県などがあり「盗まれた家は、農作物が多くとれる」「盗んだだんごを食べるとよいことがある」などと言われ、子どもたちは長い竹の棒などを使ってこの日だけ許される「だんご盗み」を楽しむのです。



↓ 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～

1日60分
1週間チャレンジ

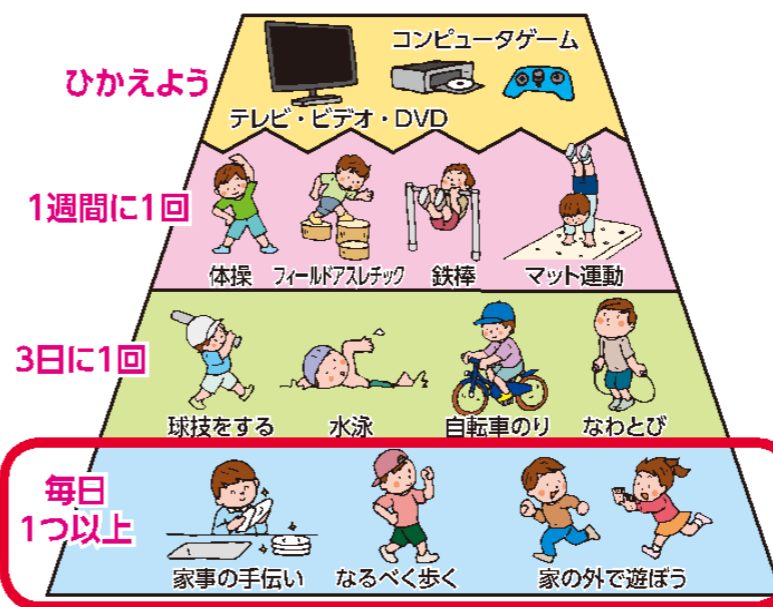


ちょっと知りたい

運動のはなし

▶ 1日60分以上の運動(遊びや生活活動を含む)・スポーツに取り組もう!

子どものための運動の目安



ろくまる
60運動とは?

児童生徒が毎日の生活の中で、身近に取り組める運動習慣を進めているのが「60運動」です。1日に合わせて60分以上の運動(遊びや日常の生活活動を含む)を身に付ける体カアップの取り組みです!

習慣づくり
「お手伝い」は
体を動かす
チャンス!

環境づくり
運動への興味・
関心を持たせる
きっかけを!

おうちの人も
一緒に!
普段の生活に体を
動かす機会を取り
入れましょう。

毎日1つ以上生活の中で取り組めることから始めましょう。
運動も生活習慣病予防につながります! 家族と一緒に体を動かしましょう。



▶ めざせ1日60分! 自分で取り組める運動習慣を取り入れよう!

歩いて登校、お手伝い、外遊び、一人で出来る遊びもよいです。1日の取り組むことや運動内容を記録してみましょう。続けることが大切です。

取り組むこと	日			1週間継続!	日			おまけで もう一日!	日	やったね! できたね!
	日	日	日		日	日	日			

※取り組むことを書いて、できたら○をしましょう。

まずは3日続けて、出来たら残りの3日へ。1週間続けることができれば普段の生活に取り入れましょう。

次号のテーマは、
「好き嫌い」です。

