



食育だより



令和元年度 10月号
一関市西部学校給食センター



朝晩の気温がぐっと下がって、秋本番です。天候に恵まれ、過ごしやす
い10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そ
して芸術に、皆さんの活躍が期待されます。また、秋は「食欲の秋」や
「実りの秋」でもあります。食べすぎに注意しながら秋の味覚を存分に楽
しみたいですね。

秋においしい食べ物

さつまいも



夏の太陽を浴びて丸々と太ったさつまいも。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。

さといも



「人が住む里のいも」だから「さといも」。「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

さんま(秋刀魚)



新鮮な秋刀魚は尾を持つと刀のようすっと立ちます。体によいあぶらがたくさん含まれています。大きいものほどあぶらがのっています。



りんご

「りんごが赤くなると医者
が青くなる」と言われるほど栄養たっぷり。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんなきのこが出てくるかな？

さけ(鮭)



川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。鮭にも体によいあぶらがたくさん含まれています。

しょうかい 紹介します

10/11(金) 厳美中2年生

「給食の時間 定期訪問」



↓ 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。

今年度から行っている「給食の時間の定期訪問」では、栄養教諭が各学級の準備の様子を見せてもらい、一緒に会食していますが、今回は厳美中学校の2年生の様子を紹介します。

この日は、ラグビーワールドカップの釜石鵜住居復興スタジアムでの試合、カナダ対ナミビア戦にちなんでナミビア料理の給食でした。4時間目が終わると当番は白衣を着て、配膳室に給食をとりに向かい教室にもどると、すばやく手際よく給食を盛り付けていきます。生徒会の役員選挙の放送を聞きながら、そろって「いただきます」。厳美中2年生は、このところテレビ岩手の夕方ニュースで「減塩給食(8/28)」のときに紹介されたり、釜石市にある世界遺産の橋野鉄鉱山について岩手県の達増知事の授業を受け(10/7)ニュースで取上げられたりしています。



おいしい新米の季節、 でもありますね

日本人の食生活には、欠かすことができない米。米を炊くことで私たちの主食のご飯になります。ご飯にはいいところがいっぱい。



粒なのでよくかむ習慣がつく！

どんな料理にもあう！



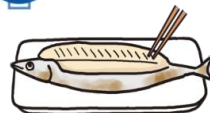
ゆっくり消化・吸収される！

量のわりにはヘルシー！



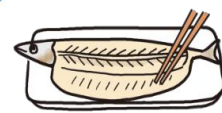
さんまの上手な食べ方★

1 背側の身を食べる



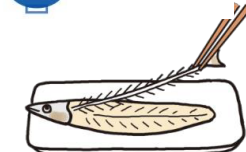
皮もおいしく、栄養満点だよ。こげてなければ、いっしょに食べよう。

2 はら側の身を食べる



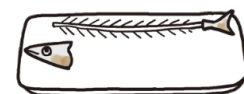
おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。

3 骨を取る



おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう！

4 下の身を食べる



骨の心配は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

片側を食べた後、骨をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、ほとんどの魚にきいに食べてください。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

フランスではじゃがいもが「大地のりんご」とよばれています。なぜでしょう？



①じゃがいもはりんごの木のようになり毎年同じ時期に収穫できるから



③じゃがいもはりんごのように健康にいい栄養素を多く含んでいるから



②じゃがいもは掘り出したときりんごが実ったように見えるから



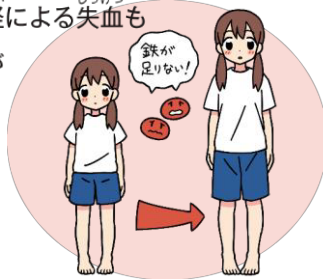
こたえは、裏側にあります。

貧血に注意しよう！

成長期は貧血になることが多いといわれます。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン（鉄を含む）濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

鉄欠乏性貧血

体が急に大きくなる成長期は鉄が不足しがちになります。10～14歳までの1日あたりの推奨量は成人より多くなります。女性は月経による失血も加わるため、とくに注意が必要です。



運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ちつける競技（長距離走、バレーボール、バスケットボール、剣道など）の選手に多くみられ、衝撃で赤血球が壊れて起こるとされますが個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため予防が大切です。



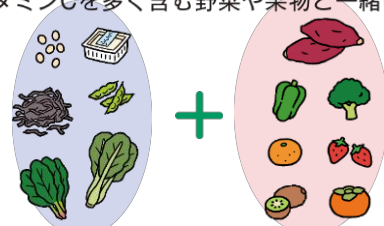
ヘム鉄を活用して

動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろなどの赤身の魚、ヒレ肉などがあります。料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄 + ビタミンC

植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が高まることが知られています。これらの食品を食べるときは、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



たべものはかせ クイズのこたえ

じゃがいもには、ビタミンB₁、ビタミンC、カリウム、食物繊維も多く含まれています。ヨーロッパでは古くから、りんごに匹敵する栄養があるじゃがいもは、野菜の代わりとして病気を防ぐことに役立ってきました。また、大飢饉のときに、人々を救ったことから、大切な食べ物として扱われています。



給食メニューを作ってみよう

10/15（火）の給食から

かぼちゃのシナモン焼き

かぼちゃ
グラニュー糖
シナモンパウダー



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～

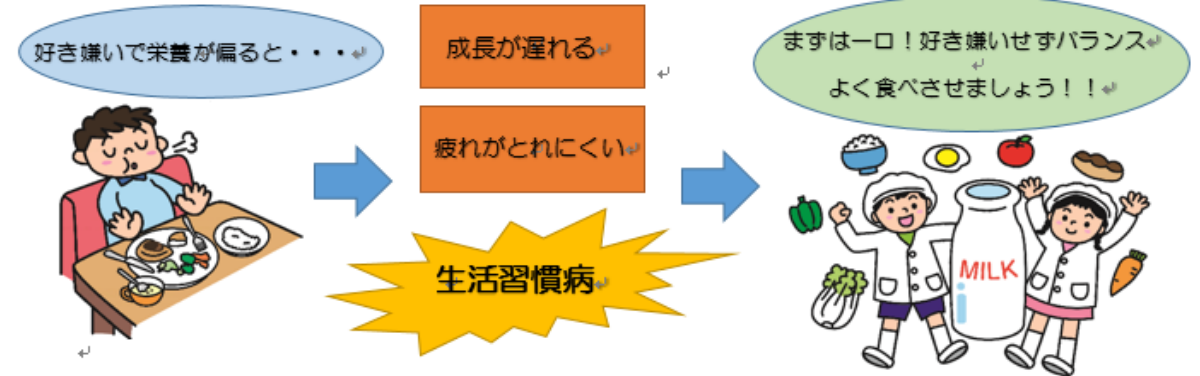
ちょっと知りたい

好き嫌いのほなし



好き嫌いを克服できるよう、いろいろな食べ物にチャレンジさせましょう！

いろいろな食材や味を経験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。からだ作りは毎日いろいろなものを食べることから始まります。苦手なものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をさせましょう。



原因がないかチェックしてみましょう！

食わず嫌いではありませんか？

わがまを許していませんか？

家族で食べ物の好き嫌いがある人はいませんか？

おやつを食べ過ぎて、食事が食べられなくなっていませんか？



☆☆☆好き嫌い克服大作戦☆☆☆

- step1 食べないからと食卓から遠ざけず、「おいしいね」のひとつを添えて、大人が食べる姿を見せましょう。
- step2 一度食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスしましょう。
- step3 細かく切ったり、すりおろしたり、食べやすい形に変えましょう。
- step4 無理に好きにならなくても大丈夫！味わって食べてみる必要があることを伝えましょう。
- step5 野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事作りに参加させて食品や料理への興味・関心を高めましょう。

