



食育だより

令和2年度 6月号
—関市西部学校給食センター—



さわやかな季節が過ぎると、気温と湿度がグッと上がって雨の季節がやってきます。まだ、体が熱さに慣れていないこともあり、熱中症になりやすので注意が必要です。さらに今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため「新しい生活様式」でマスクの着用が求められていますが、気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意です。

新型コロナウイルスは、無症状の感染者がウイルスを広げる場合があることがわかっています。そのため、無症状の人がマスクをすれば感染の広がりを防げると考えられているようです。ただ、マスクをしていれば自分が感染するのを防げるというものではありません。


涼しい服装に ↑ 「新しい生活様式」における熱中症予防

1 暑さを避けましょう

- 窓を開けて換気をしながら、エアコンを上手に利用しましょう。
- 涼しい服装にしましょう。
- 急に熱くなったときは、特に注意しましょう。

3 こまめに水分補給しましょう

- のどがかわく前に水を飲みましょう。



5 暑さに備えた体作りをしましょう



- 暑くなり始めの時期から適度に運動を。
- 無理のない範囲で行い、水分補給は忘れずに。



環境省・厚生労働省ホームページ
令和2年度の熱中症予防行動

2 こんなときはマスクをはずしましょう


- 外で人と十分な距離(2メートル以上)をとれるとき。
- マスクをしているときは、体に負担のかかる作業や運動を避け周りの人と距離をとってマスクをはずしましょう。

距離を十分にとる

4 日ごろから健康管理をしましょう

- 体温測定や健康チェックをして、体調が悪いと感じたら、無理せずに休みましょう。



しょうかい 紹介します

厳美小 3年生 「給食の時間の様子」

↓ 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。

給食の準備から片付けまで一緒に過ごして子どもたちの様子を知るために、栄養教諭が「定期訪問」を実施しています。その中から、厳美小3年生の様子を紹介します。

この日、配膳室に一番最初に給食をとりに来たのは3年生。給食当番が2階の教室まで運びますが、重い食器の入ったカゴやご飯の保温箱はふたりで協力して持っていました。この日のメニューは、「ごはん、牛乳、みそカツ、ほうれん草のおひたし、たけのこわらびのみそ汁」でした。「プールのあとの冷えた体にあったかいみそ汁は、体が温まるね。」先生の言葉にうなずきながら、みんないっしょけんめい食べていました。

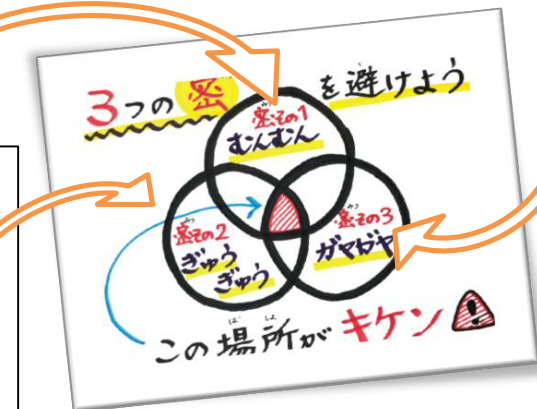


新型コロナウイルスを「予防する」「うつさない」ためにできること

① 空気の流れを止めない
密閉空間



感染を予防するためには「3つの密」を避けることが重要です。学校ではどんな場合になるのでしょうか。




② たくさん人が集まる
密集場所



③ 近い距離の会話
密接場面



一人一人が正しく行動して感染拡大を防ごう!!



体の抵抗力 免疫力を維持・強化しましょう。

重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

野菜やくだものを たくさん食べよう!

全粒穀物や雑穀類をとる。 体によく働きをする脂質も!

脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

「赤・黄・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう。

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ごはん、全粒小麦粉など。魚に含まれる脂質やオリーブ油、ごま油、ピーナッツ油など不飽和脂肪酸が多く含まれているもの。

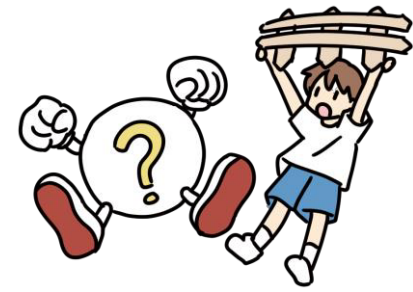
おいしいからと、ついつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、さとう・あぶら・しおをとりすぎないようにしましょう。食品表示を見てチェックしましょう。

参考：(公社)日本栄養士会 HP「国連食糧農業機関 (FAO) が示す「健康な食生活を維持する方法」の取組について」「中村会長のメッセージ「新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス」(2020.4.27 閲覧)

運動、食事、休養・睡眠、調和のとれた生活が大切です。

クイズ あなたも たべものはかせになるろう

- Q1 甘いトマトを見分ける簡単な方法はどれでしょう? Q2 中に身が入っていると、深く心にしみてくる貝は?
- ① コマのように回してみる ヒント：間に「み」が入ると……
- ② 水に浮かべてみる
- ③ へたのにおいをかいでみる
- Q3 さくを外すと、ちょっとやんちゃに暴れだす、初夏に美味しい果物はななに?



こたえは裏側にあります。



6月は食育月間です。「食」は、子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で大切です。

食育で育てたい「6つの食べる力」



家庭で一緒に食事をしながら、季節の味や地域に伝わる料理の話、食べ物の思ひ出話など聞かせましょう。



給食メニューを作ってみよう

6/8(月)の給食から

揚げさつまいもサラダ



- さつまいも
- 油
- きゅうり
- ちりめんじゃこ
- アーモンド
- マヨネーズ
- 塩・こしょう

たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え:②

甘いトマトは、水に浮かべると沈んでいきます。甘みのもととなる実の中の糖分が水より重いからです。



Q2 答え:しじみ

中に「み」があると本当に「しみじみ」しますねえ。土用には、暑さに負けないように「土用しじみ」も食べられます。

み
しじみ

Q3 答え:さくらんぼ
「さく」ととっても「らんぼう」はしないと思われていますが…。さくらんぼは「桜桃」とも言います。



～ 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

ふだんの食生活で、どれくらい「噛むこと」を意識していますか？岩手県では、健康づくりを進める「ペっこアプローチ」により、健康にいい習慣を楽しく続けられるように、できることから「ペっこ」はじめることを提案しています。（「ペっこ」とは岩手の方言で「少し」の意味です。）今日から、いつもより「ペっこ」噛むことを意識して食事をしてみませんか？

▶「カミカミ運動」のススメ

よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。今日の夕ごはんから、いつもよりプラス5回、多く噛んでみませんか？

「カ」 過食防止 時間をかけてよく噛んで食べると、満腹中枢が刺

激されやすくなり、**食べ過ぎを防ぎます。**

「ミ」 味覚の発達 食べ物の本来の味がわかり、**味覚が発達します。**

「カ」 活発な脳の働き よく噛むことで顎関節（あごの関節）周囲

の血流がよくなり、**記憶力が向上します。**

「ミ」 未来の健康 よく噛むと唾液がたくさん出るので、口の中が

きれいになり、**むし歯や歯肉炎の予防**になるほか、唾液に含まれる酵素により**胃腸の働きが促進される**など、丈夫な体づくりにつながります。

「運動」 う～んと元気に!!



▶「カミカミ運動」ペっこレベルアップ作戦!!

噛むことを意識できるようになってきたら、噛みごたえのある食べ物や、調理法を取り入れて、カミカミ運動をペっこレベルアップしてみませんか？できそうなことから、ぜひ挑戦してみてください。

作戦1：野菜や果物などを、皮付きのまま使う。

作戦2：食材を大きめに切る。

作戦3：野菜は繊維に沿って切る。

作戦4：調理の加熱時間を短くして、歯ごたえを残す。

作戦5：水分の少ない料理を取り入れる。（焼き物、炒め物など）

作戦6：ごぼうやれんこんなどの根菜類、きのこ類、豆類、海そう類など、食物繊維が多く含まれる食べ物を取り入れる。

作戦7：小魚、ナッツ類、ドライフルーツ、フランスパンなど、噛みごたえのある食べ物を取り入れる。

