

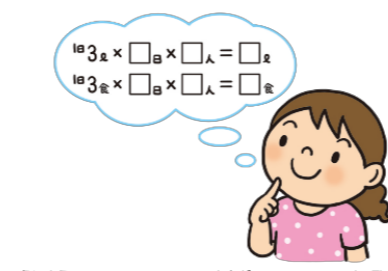


# 食育だより



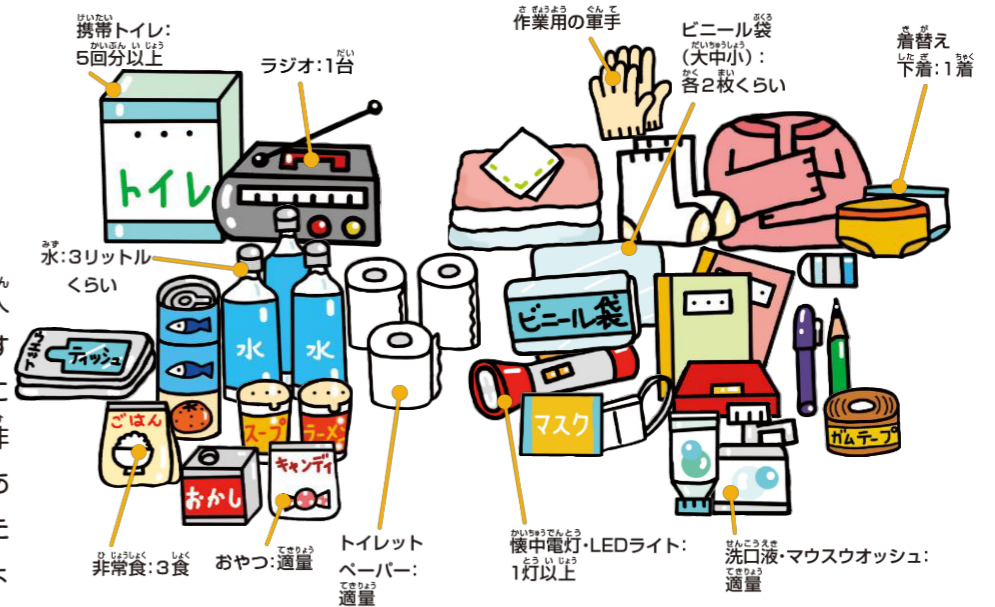
令和2年度 9月号  
一関市西部学校給食センター

## ② 備える量を考える



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えています。

## 災害時に1人が1日生活するのに必要なものと量の目安



## ① 備える食品を考える

### ● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



### ● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



### ● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



### ● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用として1人1日3リットルが目安となります。



## ③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようになります。

## 身近にある備蓄倉庫～キッチンと冷蔵庫～



## 紹介します

9/2 厳美中学校2年生

「試合に合わせた食事のとり方について考えよう」

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。

給食時間に試合に合わせた食事のとり方について学びました。新人戦に向けて一生懸命に練習している2年生。練習の効果を上げ、試合当日に力を出し切るためには、どのような内容の食事をどのタイミングでとるとよいか、興味津々で聞いていました。基本的には、毎日バランスの良い食事をとることが大切なこと、試合前日と当日の朝の食事は、脂っこいものや生もの、食物繊維の多いものを控え、試合中のエネルギー源になる炭水化物を十分にとること、試合中の捕食は、試合時間の長さや次の試合の有無に合わせて消化吸収の良いものを選び、水分補給のポイントを知り、新人戦に生かそうという意欲が感じられました。



## クイズ あなたも たべものはかせになろう

防災・食べ物クイズに挑戦！クイズに答えながら防災について考えてみましょう。

Q1 食事に関する物で一番大切なのは飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

- ① ふたを開けずに、暗く涼しい所に置く。
- ② 太陽の光があたる明るい所に置く。
- ③ 1回沸騰させた水を入れておく。

Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間(数か月～数年)保存できる食べ物はどれでしょう？(答えはひとつではありません。)

- ① 小麦粉
- ② ショートケーキ
- ③ 生肉
- ④ 缶詰
- ⑤ レトルト食品
- ⑥ 梅干し
- ⑦ 卵
- ⑧ 切干大根
- ⑨ 乾燥ワカメ
- ⑩ 豆腐

こたえは、裏側にあります。

# 秋の行事食・食べ物を知ろう!

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今月末に秋のお彼岸を迎える頃には、秋らしさが感じられるようになっていきます。また、秋が旬のおいしい食材も出回ってくるようになります。夏の暑さでばて気味の子供たちが、元氣いっぱい過ごせるように実りの秋の地場産食材や行事食をご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも、食べられる菊の花(食用菊)を使った「菊入り酢の物」や、花を模した「菊花蒸し」を出します。



## 十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年(2020年)の十五夜は10月1日になります。給食では「お月見団子汁」などを出します。



## 戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬です。給食では生のまま出せないで「竜田揚げ」などにして味わいます。



## なし・ぶどう・かき・りんご

くだもの美味しい季節です。給食ではなかなか毎日出せませんが、ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



## さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもきれいにしてくれます。



## おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は秋の花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



## 給食メニューを作ってみよう 9/8(火)の給食から 切り干し大根のナポリタン

- 【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。)】
- |          |            |  |
|----------|------------|--|
| にんじん     | 小1/6本(25g) | ①にんじんはせん切り、ピーマンは5ミリ幅の短冊、玉ねぎは5ミリ幅のスライスにする。      |
| ウインナー    | 40g        |  |
| 切り干し大根   | 25g        | ②切り干し大根は洗って水戻しをする。ウインナーは1センチ幅のななめ切りにしておく。      |
| 玉ねぎ      | 70g        |  |
| ピーマン     | 小1個(約25g)  | ③オリーブ油でにんじん、玉ねぎ、ウインナー、水気を切った切り干し大根、ピーマンを順に炒める。 |
| オリーブ油    | 小さじ1       |  |
| 三温糖      | 小さじ1/2     | ④調味料で味付けして、できあがり。                              |
| トマトケチャップ | 大さじ1       |  |
| 中濃ソース    | 小さじ1/2     |  |
| 粉末コンソメ   | 小さじ1       | ※粉チーズをかけてもおいしいです。                              |
| こしょう     | 少々         |  |



## 食べものはかせクイズのこたえ

- Q1の答え：①太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでばい菌が増えやすくなる。
- Q2の答え：①④⑤⑥⑧⑨ 必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは、保存できないので注意する。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

## 食事と運動のはなし～基礎作り～



### ▶ 様々な食品を食べてみよう ～好き嫌いなく食べよう～

食べものに含まれている栄養素や、どのくらい食べるかも大事ですが、小・中学生の時期の食生活は、大人になってからの食習慣に大きく影響します。

- 様々な食品を食べる経験を重ね、苦手なものを減らす。
- 素材の味を知り、味覚の幅を広げる。

ということを小・中学生のうちに身につけておくと、体調管理がしやすく(★1)なり、運動によるけがの予防や、疲労回復に役立ちます。

★1：家庭以外で食事をとる場合、苦手なものが少ないと、どこへ行っても健康維持や運動に必要な栄養素をバランスよくとることができます。



### ▶ 主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえよう ～給食をお手本に～

#### 主食：ごはん、パン、麺類

◎運動する上でのエネルギー源、集中力のもと。  
注意！：主食が少ないとエネルギーが不足し、筋肉の材料となるたんぱく質が、エネルギーとして消費されてしまいます。主食はしっかり食べましょう。

#### 主菜：主に肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず

◎筋肉や体の様々な組織を作るために必要なたんぱく質の供給源。

#### 副菜：主に野菜、きのこをつかったおかず

◎栄養素の代謝を助けるビタミン・ミネラルの供給源。食物繊維の供給源。

#### 果物

◎ビタミン、食物繊維、水分、糖質、カリウムの供給源。  
なかでも果物に多く含まれるビタミンCは、丈夫な血管や筋肉をつくるためには欠かせません。



#### 乳製品：牛乳、ヨーグルトなど

◎強い骨づくりに必要なカルシウムの供給源。筋肉の収縮にも関わる。  
注意！：カルシウムをはじめとするミネラルは汗と一緒に排出されるため、大量に汗をかく人は、普段から意識してミネラル(カルシウム、鉄分、カリウムなど)をとる必要があります。

### ▶ 生活リズムを整えておこう ～便通を整える～

様々なスポーツ競技の本番で力を発揮するためには、毎日決まった時間にトイレに行く習慣を付けておくことも重要です。そのためには、食物繊維の供給源である、「副菜」を欠かさずとることが重要です。給食の残菜をみていると、残念ながら「副菜」が残ってくることが多いです。食事トレーニングの一部ととらえ、普段から「副菜」で野菜類を十分にとり、便通を整えておきましょう。 一関地方教育研究会学校給食部会

