



食育だより

令和2年度 10月号
一関市西部学校給食センター



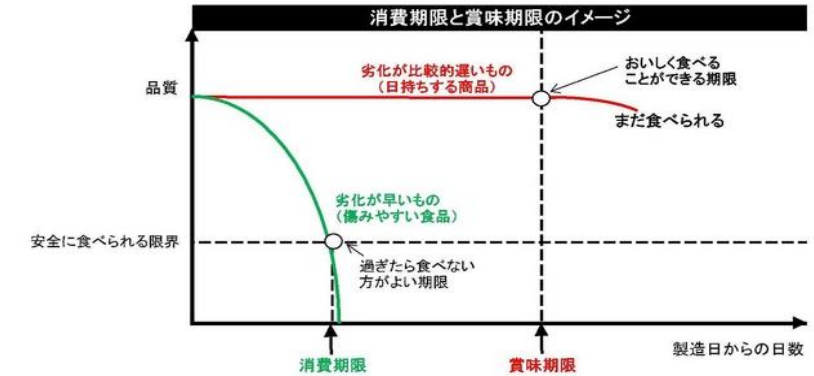
だんだん秋らしくなってきました。お米や野菜、果物、魚など秋の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。季節のおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



10月は、食品ロス削減月間

4 違いを知って、減らそう食品ロス

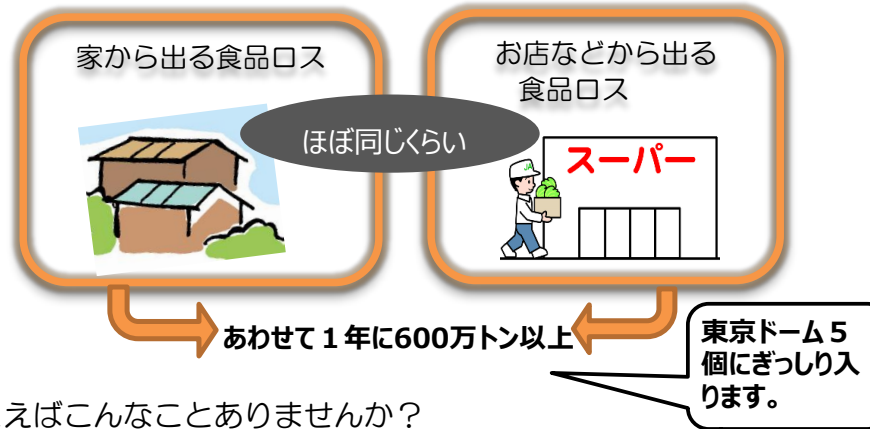
- ！消費期限と賞味期限の違いを知っていますか？
- ◆消費期限とは・・・安心して食べられる目安（傷みやすい食品、弁当、豆腐など）
- ◆賞味期限とは・・・おいしく食べることができる期限（日持ちのするもの、お菓子など）



1 「食品ロス」って何だろう？

「食品ロス」とは？
⇒ 本来は食べられるのに、すてられてしまう食べ物のこと
例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。一口も食べていないのに、すてられることもあります。

3 あなたの家からも出ているかも？



たとえばこんなことありませんか？

① 食べ残し

お皿に残したおかず

袋を開けたおかし

作りすぎた料理

② 手つかず食品

買ったままの野菜・魚・肉

開けていない弁当・おかし

- | | | |
|---------|--------------------------|---------------------|
| 毎日できること | ⇒ 好き嫌いせずに食べよう。 | ↓こんなアイデアはいかがでしょう？ |
| 買い物では | ⇒ 食事の前におやつを食べない。 | ⇒ 買ったものはお腹いっぱいの時に。 |
| 調理するとき | ⇒ 賞味期限の近いものから食べよう。 | ⇒ マイバックに入るものしか買わない。 |
| | ⇒ 買い物前に冷蔵庫をチェックする。 | ⇒ 冷蔵庫にあるもので調理する日を。 |
| | ⇒ 安いからと、買い過ぎに注意。 | ⇒ 残ったものはカレーやみそ汁にする。 |
| | ⇒ 残っている食材から使うようにする。 | |
| | ⇒ 作りすぎない。余ったら作り替えて別の料理に。 | |

2 なぜ食品ロスを減らした方がいいの？

- ⇒ 大切な自然を守ることに繋がります。
- ⇒ ムダなお金を減らせます。
- ⇒ 食べ物の輸入を減らせます。
- ⇒ 「ありがとう」の気持ちを表せます。

しょうかい 紹介します

10/14(水) 山目小 1年生
「給食の時間」



↓ 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。

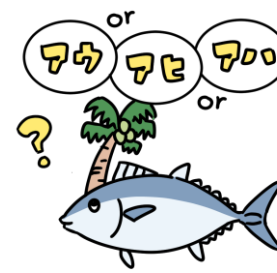
給食の時間に山目小学校で行った食に関する指導の様子について紹介します。入学から半年過ぎて、すっかり給食にも慣れた1年生。準備から片付けまで、時間の目安を意識しながら自分たちで行っています。そんな中、給食を楽しくおいしく食べるためのマナーは守れているかな？もうすぐ2年生になるけど、今度入学してくる1年生のお手本になれるかな？子どもたちと一緒に確認しました。担任の先生は「時々、ひじをついていたり、食器を持たずに食べたりすることがある」と気になる点を話していました。

栄養教諭が行う指導について先生方からは、「ごはんやおかずを交互に食べること、正しい食器の持ち方、箸の使い方、食べるときの姿勢についても指導してほしい」という声が多く聞かれます。さて1年生は「持って食べているかな？」の問いかけに、あわてて汁椀を手にする姿も見られ、くり返し指導する必要性を痛感。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

- Q1 10月10日は「まぐろの日」ですが、ハワイの言葉で「マグロ」は何と申すでしょう。
①アウ ②アヒ ③アハ
- Q2 これから旬をむかえるごぼうですが、ある花の仲間の野菜です。その花とは何でしょう。
①アサガオ ②キク ③ユリ
- Q3 ひいては取り出せない調味料はなあに？



こたえは裏側にあります。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。毎日の食生活に気を付けて、貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

- 立ちくらみ、めまい
- 勉強がはかどらない
- イライラする、疲れやすい



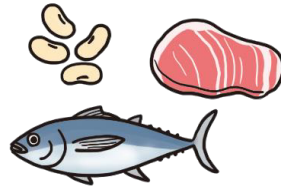
スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



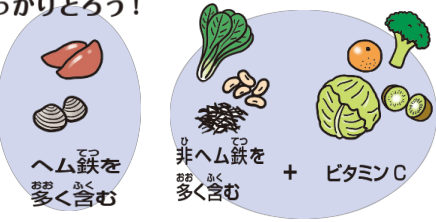
たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかり食べましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



給食メニューを作ってみよう

10/7 (水) の給食から

りんごハンバーグ

- | | |
|--------|----------|
| 豚ひき肉 | ソース |
| 鶏ひき肉 | りんご |
| 玉ねぎ | バター |
| りんご | 中濃ソース |
| パン粉 | トマトケチャップ |
| 卵 | 赤ワイン |
| 塩・こしょう | 砂糖 |
| ナツメグ | |



たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え:②

アヒポケ⇒



Q2 答え:②



ごぼうはキク科の野菜です。タンポポやひまわり、アザミなどもキク科です。野菜では、春菊やレタス、ふきなどがキク科です。

Q3 答え:お酢



酢は殺菌作用にすぐれ、食べ物の保存に役立ちます。疲れをとるクエン酸も含まれています。「すっぱいは健康のもと」ですね。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

生活習慣病のはなし

▶生活習慣病って何！？

長い間の生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のことをいい、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧症、むし歯と歯周病、がんなどを指します。糖分、塩分の摂りすぎやあぶらの多い食事、食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なった時に発症します。

▶健康は毎日の食生活と運動から！

中高年の病気とされていた生活習慣病が、子どもにも増えています。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。



| | | |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <p>チョコ（朝）食抜きて、登校してない？</p> | <p>野サイ（菜）、不足してない？</p> | <p>甘いものやあぶらものトリ（とり）すぎてない？</p> |
| <p>コイ（濃い）味つけのものばかり食べてない？</p> | <p>オー（大）食いや早食いをしてない？</p> <p>百獣の王</p> | <p>「モーつかれた～」っていつもゴロゴロしてない？</p> |

▶肥満は生活習慣病のもと！

不規則な生活習慣は肥満を招き、肥満は生活習慣病の原因になります。肥満を予防するために、自分で取り組みそうなことにチェック☑してみましょう！

- よく噛んでゆっくり食事をする。一口 30 回を目安に、20～30 分かけて。
- 間食は時間と量を決める。1 日に 200kcal まで。
- 夜 8 時以降の飲食は控える。
- ごはんをたくさん食べてしまう人は、先に野菜のおかずやみそ汁を食べると加減して食べられる。
- 水分補給は甘いジュースをさけて、水やお茶にする。
- 1 日に 60 分以上の運動またはお手伝いをする。
- 早寝、早起きをする。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養など健康によい生活習慣を身につけることによって、生活習慣を予防しましょう。

