



# 食育だより

令和3年度 7月号  
一関市西部学校給食センター



梅雨が明けると、本格的な暑さがやってきます。暑さのせいで「なんだか食欲がないなあ…」と感じることがあるかもしれません。さらに夏休みになると一日の食生活が乱れがちです。食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。学校があるときと同じ時間に、給食を思い出してできるだけ「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスのとれた食事を心がけましょ

## 水分補給の大切さを知ろう

人間の体のおよそ60%以上は水分でできています。気温が上がり、汗をたくさんかく夏は熱中症が起りやすくなります。食べ物や飲み物から上手に補給しましょう。

## 食事からとる水の量はどのくらい？

問題 この給食を全部食べたら、どのくらいの水分をとることができるでしょうか？



- ① およそコップ1杯分 (200ml)
- ② およそペットボトル1本分 (500ml)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分 (1,000ml)

7月5日の給食 飯小リクエレスト  
ごはん、さばのみそ煮、小松菜の梅  
おかか和え、豚汁、ラムネゼリー

大人が一日にとる水の量は、1日2.2リットル  
くらいなんだって。



そうすると、一日に必要な水分の半分  
くらいは食事からとれそうだね。しっかり  
食べることで水分補給になるね。

答え 正解は②

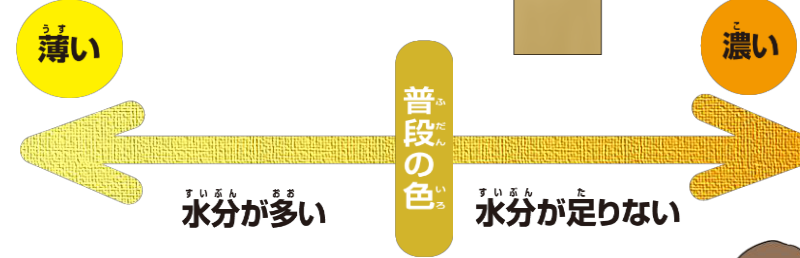
もともと食材に含まれる水分量と、調理するときに使う水分量を足して求めました。



## 体の状態をチェックしよう

水分補給がうまくできているかは、おしっこの色や運動前後の体重変化で判断することができます。

### ①おしっこの色で判断



### ②運動前後の体重変化で判断

$$\begin{matrix} \text{運動前} \\ \cdot \\ \text{kg} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{運動後} \\ \cdot \\ \text{kg} \end{matrix} = \begin{matrix} \\ \\ \text{kg} \end{matrix}$$

運動前の体重の2%(体重×0.02)以下ならOK!



## 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！ 衛生管理もしっかり！ スポーツドリンクも上手に使う！

のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのないうち麦茶がおすすです。

夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりとしましょう。

運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

夏休みに取り組んでみませんか？

アイディア募集  
がっこうきゅうしょく  
**学校給食**  
レシピコンテスト2021  
作品募集!

今年もアイディアを募集します。優秀作品に選ばれると、実際に学校給食のメニューに取り上げられる予定。詳しくは、学校から配布される募集要項を見てください。

【募集部門】

- A 地産地消部門
- B 給食でこれが食べたい！部門

【応募期間】

7/26 (月) ~ 9/10 (金)



## しょうかい 紹介します

山目小 2年生 6/25  
「4時間目の授業と給食の時間の様子」



↓ 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。

山目小学校の2年生は「やさいのひみつをしよう」の学習のあと、生産者の方をお招きして一緒に給食を食べました。授業では、たくさんの野菜を洗ったり切ったりしている給食センターの様子のビデオや実際に給食センターで使われている大きな道具を見たり、野菜のクイズをしたり紙芝居を見たりしていろんな「やさいのひみつ」を見つけました。「すききらいなくたべると、体がけんこうになることが分かりました。」とは児童の感想です。給食の時間には、生産者の齋藤さんが「きょうの給食のきゅうりはうちで育てたものです」と話されると、あちこちから「おいしい！」という声が聞かれました。



## クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q1 そうめんは小麦粉と何から作られているでしょう？

- ①寒天
- ②塩
- ③牛乳



Q2 バナナの種はどこにあるのでしょうか？

- ①実そのものが種
- ②種はない
- ③実の先にあるが、小さくて見えない



Q3 8つ食べると幸せな人になれるという伝説がある野菜はなに？



ヒント 幸せな人

↓  
ハッピー〇〇

こたえは裏側にあります。



# スポーツをする 子どもの食事



## おなかがすいている状態で練習しても大丈夫？間食とは？

朝練や学校が終わってから放課後の練習などで、おなかがすいたまま練習をしていると集中力や考える力がなくなってしまい、けがをしてしまう可能性もあります。また、十分に体がうごかないために、しっかりとした練習が行えなくなります。

### そんなとき、何を食えばいいの？



## 間食＝補食！

間食は食事ではとりきれなかったエネルギーや栄養素を補うためのものと考え、目的に合わせて選びましょう。運動前はおにぎりやパン、カステラ、バナナなどエネルギー源となるもの。練習後には、疲れた体をより早く回復させるために肉まん、牛乳、ヨーグルトなど体をつくる食べもの。



間食（おやつ）＝甘い物ではない

甘い物やスナック菓子からは、成長やスポーツ活動に必要なたんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が十分にとれません。

### どんな食べ物がいいの？

「おやつ」と聞くとチョコレートなどの甘いお菓子を考えがちですが、おにぎりやふかしもち、果物、牛乳、ヨーグルトなども立派なおやつになります。



食事は練習が始まる3時間前に食べることがすすめられていますが、朝練や放課後の練習が始まる3時間前に食事をとるのは難しいですね。このようなときは、果物や100%の果汁飲料、ゼリー飲料など消化吸収が早いものをとりましょう。

## 給食メニューを作ってみよう

7/1（木）の給食から

## もずく丼

- |      |        |
|------|--------|
| 豚ひき肉 | ピーマン   |
| 酒    | コーン    |
| しょうが | 油      |
| もずく  | しょうゆ   |
| 玉ねぎ  | 砂糖・みりん |
| にんじん | 片栗粉    |



お知らせ 二学期からトレーと小学校の汁椀が新しくなります。

一関市の花「菜の花」模様入り

トレーも小学校の汁椀も一回り大きくなります。

これまでのトレーは、長く使っている間に真ん中付近がくぼんでしまい給食を食べているとトレーに乗った給食までくるくる回ってしまうことから、各学校から改善の要望が出ていました。

## たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え:②

そうめんは小麦粉に塩水を加えて練り、細く伸ばして乾燥させて作ります。



Q2 答え:②

食用バナナのほとんどに種はありません。輪切りにしたときに中心部にある小さな点は、種があったときの名残で野生のバナナにはこの部分に小豆大の種が突るものもあるそうです。



Q3 答え:ピーマン

8つ食べて「ハッピーマン」になれるかはわかりませんが…。ピーマンは中は空洞ですが、栄養がぎっしり詰まった野菜です。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

## 間食のはなし



あなたのお子さんは、家で間食（おやつ）をとりますか？間食は、食事（朝食、昼食、夕食）以外にとる食べ物や飲み物のことで、とり方によっては体に様々な影響をあたえます。間食について知り、上手なとり方について確認しましょう。

### ▶ 間食の役割

- ・食事だけでは不足しがちな栄養を補う。
- ・気分転換やリラックスの効果。



ただし、間食のとり方でむし歯や肥満の原因にもなります。



### ▶ 間食の上手なとり方

ポイント① 内容 ～不足しがちな栄養を補おう！～

「間食＝お菓子」とは限りません。エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類を補える食品も選ぶようにしましょう。乳製品、果物、そして今なら夏野菜もおすすめです。



トマト（1個）  
約 30kcal



ゆでとうもろこし（半分）  
約 80kcal



ヨーグルト（1個）  
約 70kcal



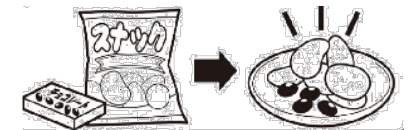
バナナ（1本）  
約 130kcal



チーズ（1個）  
約 60kcal

ポイント② 量 ～目安は1日 200kcal 以内～

間食に市販のお菓子を食べる際は箱や袋に書かれている食品表示の「〇〇kcal」を参考に、「食べる量」も教えましょう。全部食べるのではなく、別容器に食べる分だけ取り分けすることも大事ですね。



ポイント③ 時間 ～間食の時間を決めよう！～

おやつは朝・昼・夕の食事に支障をきたさないように、できるだけ食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。また、時間を決めずにだらだら食べることは、むし歯の原因にもなります。「テレビを見ながら」や「ゲームをしながら」など「ながら食べ」はやめましょう。



### ▶ 知っていますか？子どもの間食

お子さんがいつどんな間食を食べているのかご存知ですか？好きなときに好きなだけお菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いしたりしていると、食事に影響したり、食べすぎて肥満の原因になったりすることもあります。お子さんと一緒に間食を選んだり、食べる分を決めておいたりすることもおすすめです。



次号のテーマは、「水分補給」です！