



食育だより



令和3年度 8月号
一関市西部学校給食センター



夏休みが終わりました。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、生活リズムを整えていきましょう。
さて、8月31日は「野菜の日」です。今は流通や品種改良が進み、ほぼ1年中、食べたいときに食べたいものが手に入るようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でその時期に多く収穫され、おいしくて新鮮で良い時期とされる「旬」があります。旬の食べ物は、収穫量が多いため、手ごろな値段で買

うことができるという良い面もあります。

今、一関では、トマト、ミニトマト、なす、きゅうり、ピーマンなどの夏野菜が多く収穫されています。新鮮な地元の野菜はどれもおいしいですが、食べごろを見極めるために野菜をじっくり観察し、野菜に興味を持つことで、さらにおいしく感じられることでしょう。8月31日の「野菜の日」にちなみ、今月は野菜について考えてみましょう。

野菜のおいしい見分け方

～ 一関の夏野菜を食べよう ～

トマト

- ★鮮やかな赤色で、へたの方まで色がついている。
- ★ずっしりと重みがあり、へたが緑色でみずみずしい。
- ★おしり部分に白い筋が放射状にのびている。



なす

- ★紫色が濃く、ツヤやテカリがある。
- ★へたのかさの部分黒々とどがっているもの。
- ★収穫から日がたつと、とげは弱くなってくる。
- ★軽いものより、重いもの。



ピーマン

- ★鮮やかな緑色で、ツヤやハリがあり、肉厚そうなもの。
- ★鮮度が落ちてくると、へたが黒くなる。



きゅうり

- ★緑色が濃く、太さが均一。曲がっていても味に影響はない。
- ★ブツブツ(トゲトゲ)のある品種のきゅうりは、痛いほど新鮮な証。



↓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。

紹介します

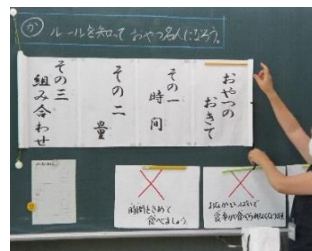
7/20 巖美小学校4年生
「ルールを知っておやつ名人になろう」



どのおやつに

夏休み直前の7月20日、巖美小学校の4年生は、おやつについて学習しました。いろいろな種類のおやつが並べられ、その中から好きなおやつを3つまで選びました。おやつを見る子どもたちの、キラキラと嬉しそうな顔！しかし、選んだおつつのエネルギー(キロカロリー)を計算したら、おつつの目安の200キロカロリーを大きく超えていることがわかり、「こんなに～?」「やばい!」と驚く子どもたち。普段食べているあんなおやつやこんなおやつには、たくさんのエネルギーがあり、油や砂糖、塩も多く使われていることを知りました。

エネルギーの多いものと少ないものを組み合わせるなど、選び方のポイントに気付き、二回目のおやつ選びでは目安の200キロカロリーを意識しながら、果物やヨーグルトなどをうまく組み合わせました。おやつには「時間・量・組み合わせ」の3つのルールがあります。ルールを知って、おやつと上手に付き合っていきたいですね。



ジュース1本に入っている砂糖を量りました。こんなにいっぱい!



いつもの食事に野菜プラス1

野菜のメリット!

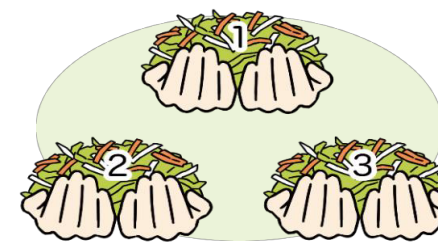


野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい!食物繊維も多く、腸内の環境を整え、血圧を上げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップしたり、野菜のうまみは子どもたちの味覚の育成にもつながります。旬の野菜は季節感を楽しむこともでき、栄養面以外のメリットもたくさんあります。

目標は1日350g以上!



刻んだ生野菜だと、両手に3杯くらいの量です。朝、昼、夕の3食で食べれば、それほど無理のない量ではありますが、「朝食はパンだけ」など偏った食事の場合、他の2食で不足分をカバーすることになり、目標量を満たすのが大変になります。給食でたくさん野菜を食べているから・・・と思わず、ぜひ朝ごはん、夕ごはんでも野菜を食べましょう。

夏休み前に「学校給食レシピコンテスト2021」の応募用紙を配布していますが、その締めきりが9月10日(金)とせまっています!優秀作品に選ばれたレシピは、来年度の給食のメニューとして登場する予定です。トマトやきゅうり、なす、ピーマンなどの地元食材を使ったレシピや、給食でこんな料理が食べたいな♪というレシピを考えてみませんか?お子さん1人で考えても良いですし、ご家族みんなで考えても良いです。たくさんのご応募お待ちしております!



クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q1 つるつると喉ごしの良い、これら3つの食べ物は、どれも透明で細長い形をしています。この中で海そうが原料となっているものはどれでしょう?

1. しらたき
2. はるさめ
3. ところてん



Q2 「頭痛が痛い」「食事を食べる」といった言い方は、「重複表現」といって、同じ意味の言葉をくり返すため、よく直される表現です。じつは夏においしい食べ物にも、名前が重複表現になっているものがあります。次の食べ物のうち、どれでしょう?

1. マスクメロン
2. とうもろこし
3. さやいんげん



答えは裏側にあります。

休み明けの生活をリフレッシュ!

夏休み気分がぬけない人はいませんか? 夏休み明けの「困った食生活」をリセットして、元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。

<p>あさ 朝ごはんが食べられない</p> <p>解決法 食欲がわくように、ラジオ体操や朝読書などで脳や体を覚醒させる。早起きできるように、まずは早寝する。</p>	<p>おやつをだらだら食べる</p> <p>解決法 袋からお皿などに1回分を分けて食べる。「遊びながら」などの「ながら食べ」をしないように、おやつ時間を決めて食べる。</p>	<p>夜おそくまで食べている</p> <p>解決法 夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。</p>
--	---	---

給食メニューを作ってみよう

8/25(水)の給食から **油麩丼**

- 【材料(5切分)】**
- 鶏もも肉 100g
 - 油麩 8g
 - 卵 2個
 - たまねぎ 100g
 - ねぎ 50g
 - サラダ油 適量
 - こいくちしょうゆ 小さじ1強
 - 本みりん 小さじ1
 - めんつゆ 小さじ1/2弱
 - 塩 少々

油麩は宮城県北部(登米市など)や岩手県南部(一関市など)でよく食べられている、油で揚げた麩です。油麩は精進料理(主に動物性の食品を使用しない、仏教の修行僧の食事)がルーツとなっています。昔は、お盆に精進料理を食べる風習がありました。精進料理では豆腐や油揚げを使うことが多いのですが、日持ちせず、すぐ傷んでしまうことが課題でした。そんな時、登米の豆腐店が考案したのが油麩でした。油麩は賞味期限も長く、油で揚げているためとこが残り、肉を使わない精進料理に重宝されたということです。昔はお盆の時期に食べていたため、「油麩=夏の食材」でした。給食では、鶏肉を加えて食べ応えアップ! 夏バテ気味の時にもおすすめの料理です。

- 【作り方】**
- たまねぎはスライス、ねぎは斜め、油麩は1cmに切る。
 - 油をしいたフライパンでたまねぎを炒め、鶏肉、ねぎをのせて、ひたひたになるくらい水を入れる。
 - 鶏肉が煮えたら、油麩を入れて味を付ける。
 - 卵をといて、入れる。ふんわりしたらできあがり。
 - ごはんにかけて、いただきます!



たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え: 3(ところてん)
ところてんは、「てんぐさ」などの海そうをゆでて溶かし、冷まして固めた後、「天突き」とよばれる専用の器具で押し出して、細長くします。なお、しらすは「こんにやくいも」、はるさめは「緑豆やいもでん粉」から作られます。

Q2の答え: 2(とうもろこし)
とうもろこしは「唐」と「唐土」という、どちらも中国の昔の国名が重なっています。「唐きび」とよんだり、「南蛮きび」を縮めた「なんば」とよぶ地域もあります。いずれも、とうもろこしが外国から伝えられたことに由来する名前です。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい 水分補給のはなし

私たちの体は約60～70%が水分でできています。水分は体内で栄養素を運んだり、体に不要なものを汗や尿として体外に出したりするときに欠かせません。また、汗をかくことで体温が調節されるなど、体内の水分は重要な役割を担っています。そのため、体重の3%以上の水分が失われるだけで、この体温調節機能に影響が出てしまい、時に命にかかわるおそれもあります。特に子どもは水分代謝や発汗機能が未発達なため、大人よりもこまめに水分補給をすることが大切です。



水分補給のポイント

タイミング
運動前や屋外(公園など)に行く前には必ず水分補給をし、運動中や遊んでいる途中、また屋内にいる時でも、のどの渴きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、入浴前後や就寝前、起床時にも、水分補給をする習慣をつけると良いですね。

種類・量

おすすめは水や麦茶です。糖分の多いジュースや炭酸飲料はかえって水分の吸収が悪くなるため、日常的な水分補給には向きません。汗を多くかく長時間の運動では、汗とともに塩分も失われます。糖分やイオン(ナトリウムやカリウムなどの電解質)が入った飲料やスポーツドリンクを利用しましょう。1回の水分補給で飲む量はコップ1杯程度が適量です。一度にたくさん飲むと胃に負担がかかり、食欲不振をまねく心配があります。

温度

飲み物の温度は5～15℃が適温です。暑いからと言って、凍らせたりしてキンキンに冷やしすぎると、胃腸の働きを弱めてしまいます。また、飲みかけのペットボトルは、暑さで細菌が増えてしまい、食中毒の原因にもなりかねません。外出や部活動などで持ち運ぶ際は、水筒で保冷しましょう。

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、尿の色や運動前後の体重変化で判断することができます。
- ★日中の尿の色が普段より濃い場合は、水分が足りていない可能性も。
 - ★運動前後の体重の変化は、体重の2%以下を目安に。
- 例: 体重50kgの人で、運動後の体重減少が1kg以内に収まっていると上手に水分補給できていたこととなります。

また、マスクを着けていると熱がこもり、体温調節がしづらくなります。体調の変化に気を配りながら、こまめな水分補給を習慣づけましょう。



発行 一関地方教育研究会学校給食部会