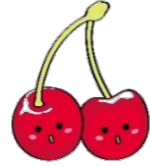




食育だより



令和4年度 6月号
一関市西部学校給食センター

6月は食育月間です。健康は一生の宝物。食育をすすめることはそのための健康づくりに大きな役割を果たします。農林水産省は令和3年2月に食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく伝えるために『食育ピクトグラム』を作成しました。12の取り組みが分かりやすい絵文字で表現されています。ぜひ、おうちの人と一緒に見て、家族みんなで食育に取り組んでみましょう。



けんこう ～健康のために～



健康のためにできる食育の取り組みの一例として、『1 みんなで楽しく食べよう』、『2 朝ごはんを食べよう』、『3 バランスよく食べよう』などがあります。



感染予防のため、以前のように会話を楽しみながら食べることはまだ難しいですが、家族や仲間と食事時間を共に過ごすことは心の栄養となり、心身の健康につながります。誰かと一緒に食べることで、食事のマナーを学んだり、苦手なものにチャレンジするきっかけになったりと、たくさんの良い点があります。また、朝ごはんを食べて生活リズムを整えることや、減塩や野菜・果物の摂取に努めることも、自分の健康を考えた食育の取り組みのひとつです。



かんきょう ～環境のために～

環境のためにできる食育の取り組みの一例として、『8 食べ残しをなくそう』や『9 産地を応援しよう』などがあります。SDGsの目標である持続可能な社会を達成するために、環境に配慮した食品を購入したり、食品ロスを削減していくことも大切な食育の取り組みです。地場産品は生産地と消費地の距離が近いので、使用するエネルギー（ガソリン等）が少なく、輸送面での環境負荷低減につながります。これからの季節、一関産の野菜などが多く出回ります。地場産品を「選ぶ」ことも食育のひとつです。

はじめてみよう！ つづけてみよう！

「食育」というと好き嫌いや食事のマナー等について取り組むイメージが強いかもしれませんが、運動・睡眠を含む生活習慣、衛生のこと、災害への備えや環境保護などに取り組むことも大切な食育です。ぜひ、ご家庭でも、できることから始めてみましょう。

しょうかい 紹介します

6/3 巖美小学校1年生
給食センター見学の様子

↓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。



↑ 1階の掲示資料を見ながら

6月初旬、巖美小学校の1年生と保護者のみなさんが、給食センターを見学しました。施設の間取り図や写真を見ながら、給食ができるまでには、たくさんの過程や多くの人に関わっていることを学びました。食材を入れる大きなかご（ざる）や、かき混ぜる時に使うスパテラという大きなへらを実際に持って見て、重さや大きさを実感しました。



↑ 野菜などを入れるかご



↑ 2階の見学ギャラリーから

2階の見学ギャラリーでは窓越しに調理室の中を見学し、「あの道具は何？」「今何しているの？」と給食づくりに興味津々。保護者のみなさんも「ちゃんと食べないといけないね！」とお子さんに話しかけていました。後日、1年生と保護者のみなさんからお手紙をいただきました。給食を大切に食べたいという気持ちが伝わる、とても嬉しいお手紙でした。これからも安心しておいしい給食を届けられるように励んでいきたいと思えます。



↑ スパテラで混ぜ混ぜ♪

クイズ あなたも たべものはかせになろう

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。そこで今回は牛乳に関するクイズに挑戦！

Q1 牛は毎日たくさんの牛乳を出してくれますが、1頭の牛が1日に出す牛乳（生乳）の量はどのくらいでしょう？

- ①2リットル
- ②20リットル
- ③200リットル



Q2 牛乳は、成分によって種類が分かれています。何種類に分かれているでしょう？

- ①2種類
- ②4種類
- ③6種類



Q3 500ml以上の屋根型の紙パックの上部には、「切欠き」とよばれる丸く切り取られたような形がありますが、どんな意味があるでしょう？



答えは裏側にあります。

からだ 体のキレは、「かむ」ことから始まる!?



「かむ」ことは、スポーツの場面においても色々なよい効果をもたらしていることが研究により明らかになってきています。食べ物をかむときに使う、口の周りの筋肉を「そしゃく筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど強い動作を行うタイミングで、このそしゃく筋がよく動いていることがわかりました。

★筋力アップの効果

私たちは重いものを持ち上げるとき、自然と口の周りにも力を入れていますが、歯を食いしばることで筋力が4~6%アップするそうです。また、上下の歯が合わさることで脳の運動野に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。

★重心や姿勢の安定効果

歯のかみ合わせが悪いと、重心がブレやすいことが研究でわかっています。とくに奥歯のかみ合わせがポイントとなるそうです。また、かみしめることで首が安定することも、パフォーマンスの向上につながります。さらにそしゃく筋の中の「咬筋」は「抗重力筋」として知られ、身体の平衡感覚を維持する役割も担っています。

給食メニューを作ってみよう 6/8(水)の給食から

アスパラガスとごぼうの炒め物



◆ざいりょう(4人分)◆

- 豚ひき肉・・・40g
- ごぼう・・・72g(1/3本)
- アスパラガス・・・60g(3本)
- しらたき・・・48g(約1/4袋)
- にんじん・・・20g
- ごま油・・・小さじ1
- みそ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1弱
- しょうゆ・・・小さじ1弱
- 三温糖・・・小さじ1

◆つくりかた◆

- ①ごぼうはささがき、アスパラガスは斜めに切る。にんじんは千切りにする。
- ②しらたきを下ゆでする。
- ③ごま油で豚ひき肉を炒める。火が通ったら、ごぼう、アスパラガス、にんじんを加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、②のしらたきを加える。
- ⑤調味料を混ぜ合わせ、④に加えて炒める。

☆アスパラは下茹でて、最後に加えても良いです。

たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：②20リットル

牛の種類や季節によって量は変わってきますが、1日に約20リットル分の牛乳(生乳)を出しています。1頭の牛が1日に出す生乳から、200ccの牛乳パック100人分の牛乳を作ることができます。

Q2の答え：③6種類

牛乳にも種類があって、「牛乳」「成分調整牛乳」「低脂肪牛乳」「無脂肪牛乳」「加工牛乳飲料」の6種類に分類されます。給食には成分を調整していない「牛乳」が出ています。

Q3の答え：牛乳(成分を調整していないもの)

目の不自由な人などがパックを触って「牛乳」だと区別できるように、「切欠き」という印がついています。成分を調整した「成分調整牛乳」や「低脂肪牛乳」などには「切欠き」はついていません。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

か 噛むことのはなし

みなさんは、食事をするときに、よくかんで食べていますか?食べ物をよくかんで食べることは、体や脳にいろいろな効果を与えることが知られています。かむことの効果を知り、毎日の食事の時には、よくかんで食べるように心がけましょう。

▶かむことの効果 4つのポイント



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

▶かむ力をつけるために

<p>かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう。</p>	<p>食材は大きく切ってかみごたえを残そう。</p>	<p>一口食べたら、はしを置いて、ゆっくりかむようにしよう。</p>	<p>食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしよう。</p>
-----------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛み30(カミングサンマル)運動」を提唱しています。一口30回、やわらかくなくても、もう5回かんで食べる習慣をつけましょう。野菜、豆、小魚、海そうなど、かみごたえのあるものを料理に活用することや、かみごたえのあるおやつを準備するのもよいですね。

オススメ! かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

