



食育だより



令和4年度 7月号
一関市西部学校給食センター



梅雨が明け、青空にもくもくとした雲がわき上がるようになると、本格的な夏の始まりです。もうすぐ夏休みですね。暑い季節には熱中症にならないように水分補給に気をつけましょう。また、生活リズムが乱れがちになることから、食事やおやつの取り方にも注意が必要です。夏休みになる前に、おうちの人と確認しましょう。

なつやすみも

「元気に過ごすための1・2・3」

1 時間を決めて一日三食

夏休みになると生活リズムが乱れがちです。時間を決めて一日三食しっかり食べることで生活リズムも整います。食事は、一日のエネルギーのもとなので、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。

また、休みだからと夜遅くまで起きていると、朝起きられなくて朝食を食べないでしまうことにもつながります。休み中も学校があるときのように早寝早起きをこころがけるといいですね。



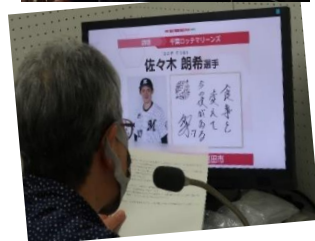
↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

しょうかい 紹介します

磐井中1年生 7/14

給食の時間の様子

磐井中学校では、それまでクラス単位で給食の時間に行われていた栄養教諭による食に関する指導を、新型コロナウイルス感染拡大防止のため校内テレビ放送を活用して行い、今年度で3年目になりました。この日のテーマは「成長期に必要な栄養」について、対象は1年生ですが2、3年生も同時に視聴しました。生徒は黙食しながら教室のテレビを見上げていたと担当の西山先生からお聞きしました。人は一食抜いたり偏食したりしても生きていけるので、食事のことを考えるがちですが、「私たちの体は自分が食べたもの」できています。化学反応の連続で生きている私たちにとって、必要なエネルギーや栄養素をとるために、しっかり食事することはとても大切なことです。千葉ロッテマリーンズの佐々木朗希選手の「食事を変えて今の僕がある」という言葉も紹介しました。



知っていますか？暑さをのりきるためのビタミンB1

体がエネルギーをつくりだすときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立ちます。甘いものをたくさんとりがちになるなら、特に注意しましょう。



焼き肉をするときは…

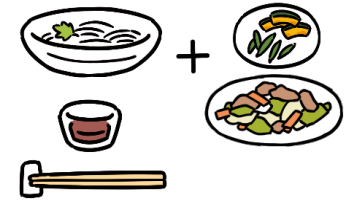
食中毒事故にならないように、安全に焼き肉を楽しみましょう。



3 「主菜」「副菜」落ちに注意

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠けると、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）が不足します。意識して「主菜」「副菜」のおかずをそろえて食べることが大切です。

夏野菜がおいしい時期です。太陽を浴びて育った夏野菜やくだものにはビタミン類やミネラル（無機質）がたっぷり含まれています。夏野菜を食べると水分補給にもなりますね。



おやつを食べるなら注意したい!! 「時間と量とSOS」

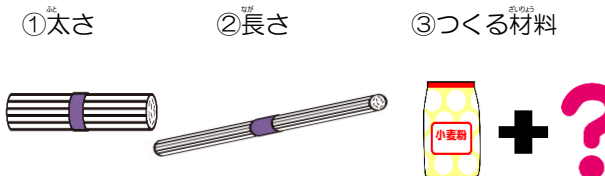
おやつは、食事のすぐ前と寝る前に食べると食事が食べられなくなったり、次の日の朝食に影響したりするので気をつけましょう。手のひらにのるくらいを取り分けるなど、量を決めて食べることも大切です。また、糖分・脂肪分・塩分の多いおやつは生活習慣病の原因にもなります。



クイズ あなたも たべものはかせになろう



Q1 「そうめん」と「ひやむぎ」は同じように見えるけど、何がちがう？



Q2 夏に美味しいやさいクイズ (1) しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどき辛いものもあるやさいはなに？

(2) 夏にとれるやさいだけけど冬までおいでいことができるよ。ハロウィーンにも登場するこのやさいは？



こたえは裏側にあります。



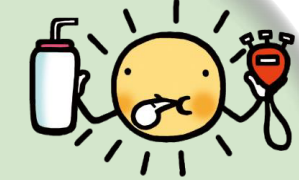
スポーツをする 子どもの食事



私たちの体の60～70%は水分からできていて、体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、大切な働きをしています。その水分は、尿（おしっこ）や汗などで体の外へ出ていってしまうので、そのときに水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険が高まります。水分摂取に気をつけたり活動するときの気温や湿度に注意することで、熱中症は防ぐことができます。

● 運動中の水分のとり方とは？

運動前にコップ1～2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3～5回コップする程度にしましょう）。



運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。

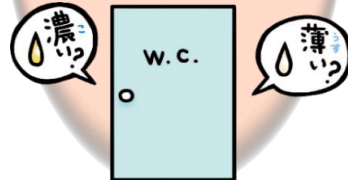


冷たすぎる水分は避ける。



● おしっこの色に注目！

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは、運動後のおしっこ（尿）の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後の自分のおしっこの色に注目してみましょう。



給食メニューを作ってみよう

7/19（火）の給食から夏野菜のスパゲッティ

- | | |
|--------|----------|
| スパゲッティ | ベーコン |
| 玉ねぎ | なす |
| ズッキーニ | トマト |
| ピーマン | にんにく |
| オリーブ油 | ワイン |
| トマトソース | トマトケチャップ |
| 塩・こしょう | |



※ このほかに給食には、マッシュルームや鉄分補給のためにレバーが入っています。

たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え:①



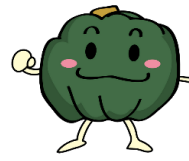
どちらも小麦粉に塩、水を加えてこね、細長くめん状にしたものです。見た目は同じように見えますが、1.3mm未満がそうめん、1.3mm以上～1.7mm未満がひやむぎと決められています。

Q2(1) 答え:ししとう



獅子唐辛子とも呼ばれ、唐辛子のよにとときき辛い実をつけるものもありますが、簡単に区別がつかえません。

Q2(2) 答え:かぼちゃ



皮が硬いので、長期間保存でき、その間に甘味が増しておいしくなります。

優秀作品に選ばれると、実際に学校給食のメニューになります。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】
7/25（月）～9/9（金）

夏休みに取り組んでみませんか？

～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

「時短・簡単レシピ」特集

夏休みに向けて



もうすぐ、夏休み。休みの日は、そうめんやチャーハンなど主食にかたよった食事になりがちです。昨年度行った「献立表、おたよりに関するアンケート」の結果で「時短メニュー」を紹介してほしいという意見が多かったことから、今回は、休み中に試してほしい時短・簡単レシピを紹介します。

▶たんぱく質のとれるメニュー

お麩のスクランブルエッグ 10分

材料(2人分)

- 小切麩・・・10g
- 卵・・・2個
- 牛乳・・・100ml
- 塩・こしょう・・・各少々
- ベーコン・・・2枚
- バター・・・小さじ1



作り方

- ①ボウルに麩と牛乳を入れ、麩がしっとりしたところに卵を混ぜ塩、こしょうで味を整える。
- ②短冊に切ったベーコンを炒め①を一気に入れる。
- ③スクランブル状になるまで混ぜ合わせ、最後にバターを加える。
- ④好みでパセリなどの青みを散らす。

▶鉄のとれるメニュー

あさりの卵とじ 10分

材料(2人分)

- あさり水煮缶(汁ごと)・・・小1缶
- 卵・・・1個
- にら・・・1/2束
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2



作り方

- ①にらを2～3cmの長さに切っておく。
- ②あさり水煮缶を汁ごと鍋にかけ、煮立ったらにらを入れ、しょうゆとみりんで味付けし、割りほぐした卵でとじる。

引用：右手県栄養士会【機能別みんなの簡単料理集】

▶カルシウムのとれるメニュー

豆腐カレー 15分

材料(2人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| ごはん・・・適量 | なす・・・1個 |
| 木綿豆腐・・・2/3丁 | とけるチーズ・・・適量 |
| 合いびき肉・・・60g | カレールウ・・・2かけ |
| 玉ねぎ・・・1/2個 | サラダ油・・・適量 |

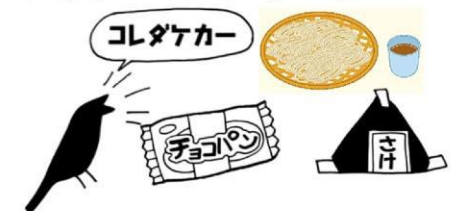


作り方

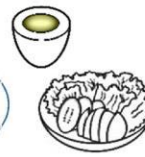
- ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。
- ②鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。玉ねぎとなすを入れてよく炒め、水を300ml加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味を整える。仕上げにチーズを入れる。

引用：食育ブック【1年間の食育編】

▶主食にかたよりがち・・・



ゆで卵や、切って盛るだけのサラダ(きゅうり、トマト、レタス)などを組み合わせるのはいかがですか？野菜やハム、ツナ缶などを混ぜてサラダそうめんにするのもいいですね！



発行 一関地方教育研究会学校給食部会