食育だより6月

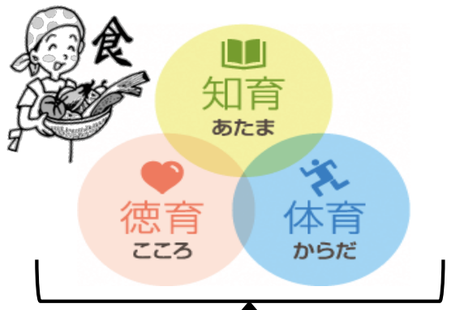
令和５年度　6月号

一関市西部学校給食センター

6月は食育月間です

6月は食育月間です。
食は毎日を生き生きと暮らすために大切なことです。
食べることは生涯に渡って続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。
自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目をむけ、健全な食生活を実施するために何ができるか考える機会にしていただければと思います。

毎月19日は「食育の日」



◎食育とは
生きるための基本であり、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。

↑
“食育”

子どもたちの健康づくりのために、毎日の食事は大きな役割を果たしています。
栄養面だけではなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。

↓　学校給食では主に以下の６つの観点から食育を進めています。

Let's 食育　厳美小1年生親子で給食センターへ見学にきました！！

１階では展示資料を見ながらの説明。

6/9　厳美小学校１年生
給食センター見学の様子

６月9日（金）厳美小学校の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。施設に展示してある「給食ができるまで」の写真を見ながら、給食について学びました。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みて、重さや大きさを体験しました。

最後はみんなで記念撮影！
あいにくの雨だったため、給食センターの中でハイチーズ。たくさんスケッチをして勉強しました。

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ました。家庭にある調理道具とは違い、見たことのない大きな機械に驚いていた様子でした。給食で使われている道具やその名前を書きこみながら、親子でふれあっていました。普段あまり見たことがない大きな調理場に驚いていた様子が印象的でした。

２階では、各自、道具をスケッチ！

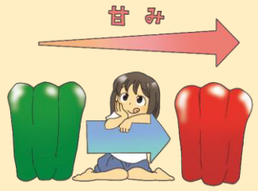
Qクイズ　あなたも　たべものはかせになろう

私たちが食べている緑色のピーマンは、未熟な若い実です。では、ピーマンが熟すといったいどうなるのでしょう？

① 緑色のままだが、味がどんどん甘くなっていく。

② 緑色のまま実が大きくふくらみ、種を飛び散らせる。

③ だんだん赤色に変化し、味も甘くなっていく。



答えは裏側にあります。

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の３原則

つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使いわけたりしましょう。

増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

よく噛んで食べよう！

みなさんはいつもよく噛んで食べていますか。一口30回を目安に噛むことがよいといわれています。よく噛むと、食べ物が細かくなって消化しやすくなり、だ液もたくさん出て虫歯になりにくくなります。

また、噛むことで満腹感が得られるので肥満防止や脳の働きを活発にするので記憶力UP効果もあります。よく噛んで食べるには「噛む力」が必要です。噛む力をつけるために、歯ごたえのあるものを意識して食べましょう。

はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。

汁物や飲み物といっしょに口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。

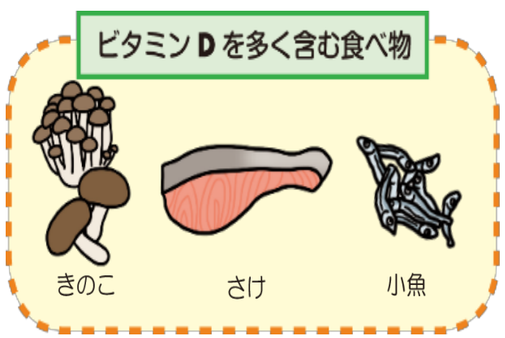
時間に余裕をもって食べる。

テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

※給食では、毎月19日の食育の日にカミカミメニューを取り入れています。よく噛んで食べましょう。

歯を丈夫にするためにはカルシウムが欠かせません。カルシウムは吸収を促進する「ビタミンD」と一緒にとると吸収率がアップします。

歯の主な材料はカルシウムですが、ほかにもさまざまな栄養素が関わっています。バランスのよい食事を心がけ、丈夫な歯をつくりましょう。



6/19（月）の給食から

給食メニューをつくってみよう

ごぼうチップス

おかずやおやつに！

おなかのおそうじをします☆

◆ざいりょう（４人分）◆

ごぼう・・・140ｇ

片栗粉・・・15g（大さじ１と2/3）

揚げ油・・・14g（大さじ１）

大豆
またはむき枝豆・・・25g

たれ
- みりん・・・3g（小さじ1/2）
- 三温糖・・・3g（小さじ１）
- こいくちしょうゆ・・・6g
- 水・・・5g（小さじ１）
- 黒いりごま・・・4g（小さじ2）

◆つくりかた◆

①ごぼうは厚さ5mm程度の厚さの斜め切にする。

②①に片栗粉をまぶして175℃の油で揚げる。

③枝豆は茹でるか素揚げにする。

④鍋に調味料を入れて温めてたれを作る。

⑤揚げたごぼうと枝豆にたれ、ごまをからめる。

たべものはかせクイズのこたえ

③だんだん赤色に変化し、味も甘くなっていく。

緑色の実をそのままにしておくと、赤色に熟してきます。色だけでなく、ビタミンなどの栄養も増して甘みも出ます。緑色のピーマンが苦手な人にも食べやすくなります。

ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴で炒めものにするとたくさんの栄養をとることができます。熱