食育だより9月

令和５年度　9月号

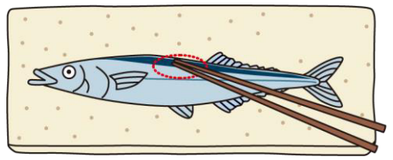
一関市西部学校給食センター

もうすぐ秋分の日。まだまだ日中は暑い日がありますが、朝夕に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。給食の食材も少しずつ夏から秋へと旬が移りかわり、実りの秋を楽しむ季節となりました。旬の食材から栄養をたくさんいただき、元気に過ごしましょう。

魚を上手に食べよう!

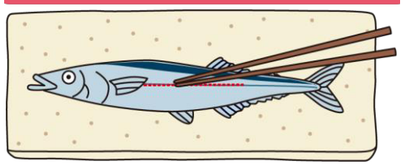
四方を海に囲まれた日本では昔から魚をよく食べてきました。魚は骨が多くて苦手という人はいませんか。魚の上手な食べ方を知ると、魚を食べるのが楽しくなりますよ。

❶全体をはしで軽く押す



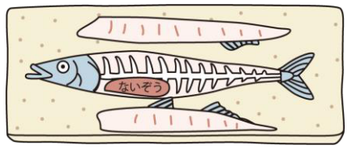
魚の頭が左を向くように置くのが和食のマナーです。はじめに身全体をはしで軽く押すと身離れがよくなります。

❷真ん中（中骨）にそってはしを入れる



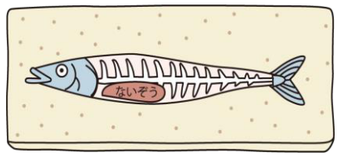
魚の体のしくみがわかって、何だかわくわくしてきますね。

❸上の身を食べる

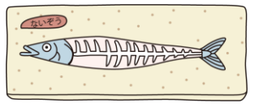


ここで身全体にすだちをしぼって食べてもおいしいわね。

❹内臓を取り除く

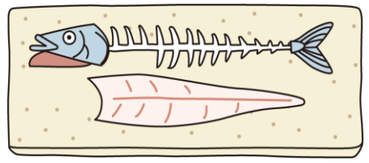


少し苦いですが、新鮮なさんまだったら内臓も食べられます。内臓の周りは骨が多いので、苦手な人は一緒に取り除いて上に置きます。



心臓などもある大事な部分なので、骨でしっかりガードされているんですね。

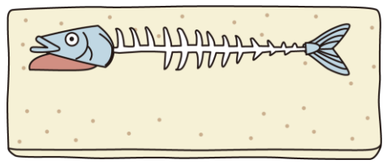
❺骨を外して上に置く



魚をひっくり返さず、骨を外して下の身を食べるのがきれいな食べ方です。尾から持ち上げていくときれいに外れますよ。

きれいに食べてもらえて、魚もうれしそうですね。

❻きれいに食べて、「ごちそうさま」



どの食べ物も、もとは生き物ですが、魚は丸ごと食べるものが多いので、とくにそのことが実感できます。魚には体をつくるたんぱく質やカルシウムのほか、ビタミンや無機質（ミネラル）、そして体によいDHAやEPAといったあぶらも多く、みなさんにもっと食べてほしい食べ物です。

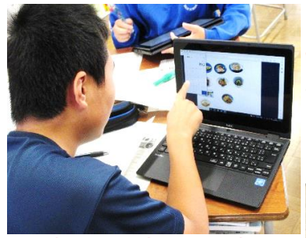
命の恵みに感謝していただき、食べ終わったら、きちんとあいさつもしたいね。「ごちそうさま!」

↓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。

給食や食に関する学習　9/11　厳美中2年の紹介

厳美中学校2年生の家庭科において、食に関する学習を行いました。内容はスポーツと食事です。新人戦が近く、関心度の高い内容だったので、生徒の皆さんは自分の食事を見つめ直すいい機会となりました。

まず始めに、中学生に必要な栄養素について学習しました。中学生は日常的に必要な栄養（健康保持）のほかに、成長やスポーツに必要な栄養をとるために、お父さんお母さん世代より、エネルギーやカルシウム、鉄など、たくさん栄養をとる必要があることを確認しました。また、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳（乳製品）・果物」を組み合わせることで、必要な栄養を満たしやすくなることを学びました。生徒の皆さんは、栄養量を計算しながら栄養バランスを考え、またタブレットで料理の写真を並べて、見た目のおいしさやボリューム感などを確認しました。生徒の感想には、「これからは自分なりに考えて食べたいと思った」「かたよった食事ではなく、たんぱく質・鉄も一定量とれるような食事にしたい」「どんな食材を選んで料理するかを考えられるようになりたい」「足りていない栄養を食事で補えるような食事をとりたい」など、自分の食生活をより良くしようとする意欲が表れていました。朝食の必要性や間食（補食）の取り方も確認したので、そのことも今後の食生活や部活動で活かしていってほしいと思います。

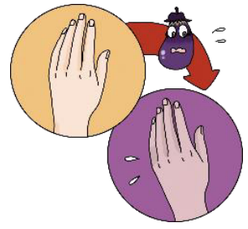


クイズ　あなたも　たべものはかせになろう

「秋なすは嫁に食わすな」ということわざがありますが、どんな意味があるのでしょう？

❶秋なすは、あまりにおいしすぎるので、ついつい一人で全部食べてしまいたくなるから

❷秋なすを食べすぎると、白いきれいな手が「なす紺」のような色になってしまうから



❸なすには体を冷やす働きがあるとされ、涼しくなる秋に食べすぎると、体調を崩すと考えられていたから

答えは裏側にあります。

日本の伝統食材について知ろう！

9月18日の敬老の日にちなみ、「まごは（わ）やさしい」で知られる食材について紹介します。豊かな自然に恵まれ、四方を海に囲まれた日本では、四季折々のおいしい食材に恵まれてきました。中でも「まごは（わ）やさしい」で知られる食材は、昔から食べられてきたものです。成長期に必要な栄養を含むこれらの食材を、ぜひ毎日の食事に取り入れてみましょう。

「まごは（わ）やさしい」の日本の伝統食材を積極的に食事に取り入れていくことで、栄養のバランスが整いやすくなります。また味付けでは、昆布や魚やしいたけなどをだしとして活用し、そのうま味を生かすことで、塩分を控えることができます。生活習慣病の予防にも役立つ食材です。

ま	豆(大豆)などの豆類、大豆製品	たんぱく質、ビタミン（B群、E）、無機質、食物繊維が豊富
ご	ごまなどの種実類	体によい油、ビタミン(E)、無機質が豊富
は(わ)	わかめなどの海そう類	無機質、食物繊維が豊富
や	野菜類	ビタミン（A、C）、無機質、食物繊維が豊富
さ	魚などの魚介類・小魚類	たんぱく質、体によい油、ビタミン（B群）、無機質が豊富
し	しいたけなどのきのこ類	食物繊維、ビタミン（D）、無機質が豊富
い	いも類	炭水化物、ビタミン（C）、食物繊維が豊富

9/19（火）の給食から

給食メニューを作ってみよう！

≪かぼちゃナッツ≫

◆ざいりょう（4人分）◆

かぼちゃ・・・・１６０ｇ（約1/8カット）
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
塩・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ程度
白いりごま・・・・・・・・・・・・・・適量
カシューナッツ・・・１６ｇ（１０粒程度）
アーモンドロースト（スライス）・・・４ｇ

◆つくりかた◆

①かぼちゃを一口大に切り、茹でる。（または蒸す）
②かぼちゃが柔らかくなったら、ボウルに入れてつぶす。
③②に砂糖と塩を入れて味を調整する。
④白いりごま、カシューナッツ、アーモンドを加えて、ざっくりと混ぜる。

Aコタエ

❸なすには体を冷やす働きがあるとされ、涼しくなる秋に食べすぎると、体調を崩すと考えられていたから

なすは、ほとんどが水分ですが、昔から暑い夏に体を冷やしてくれる野菜といわれてきました。ことわざは、これから涼しくなる秋に体を冷やすなすを食べすぎて、体調をくずすことがないようにと、お嫁さんを大事に思う気づかいがあるといわれます。

～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

運動と食事のはなし

スポーツ選手にとって食事は筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じくらい大切で、「食べることもトレーニングのひとつ」と考える選手も多くいます。今月は運動を支える食事内容と食べ方について紹介します。

▶主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえよう　～給食をお手本に～

いつもの給食（主食、主菜、副菜、汁物、牛乳）に果物をプラスすると、体づくりに必要な炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとることができます。このような食事を「栄養フルコース型の食事」といいます。

果物
ビタミン、食物繊維、水分、糖質、カリウムの供給源。なかでも果物に多く含まれるビタミンＣは、丈夫な血管や筋肉をつくるためには欠かせません。

主菜
筋肉や体の様々な組織を作るために必要なたんぱく質の供給源。

乳製品
強い骨づくりに必要なカルシウムの供給源。筋肉の収縮にも関わる。
注意！：カルシウムをはじめとするミネラルは汗と一緒に排出されるため、大量に汗をかく人は、普段から意識してミネラル(カルシウム、鉄分、カリウムなど)をとる必要があります。

主食
運動する上でのエネルギー源、集中力のもと。
注意！：主食が少ないとエネルギーが不足し、筋肉の材料となるたんぱく質が、エネルギーとして消費されてしまいます。主食はしっかり食べましょう。

副菜・汁物　栄養素の代謝を助けるビタミン・ミネラルの供給源。食物繊維の供給源。

試合当日の朝食におすすめの食品

ごはん　うどん　スパゲティ　あんまん

★エネルギー源となる「炭水化物」をしっかりとりましょう！
★試合開始の３時間半前までには済ませましょう。

試合後におすすめの食品

おにぎり（肉や鮭など）　サンドイッチ（ハムやチーズ）　バナナ＋牛乳　肉まん

★「炭水化物」と「たんぱく質」でエネルギー補給と疲労回復！
★手軽に食べられるものを用意しておきましょう。
★夕食は「栄養フルコース型の食事」をとりましょう。

▶バランス感覚を養う○○筋!?

運動において重心移動やバランス感覚は大切な要素です。このバランス感覚を支えているのが、食べ物をかむときに使う「咀嚼筋」という口の周りの筋肉です。ある研究によると、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、この咀嚼筋がよく動いているそうです。咀嚼筋は、姿勢の安定や身体の平衡感覚を維持する役割を担っています。また、かみしめることで首が安定し、パフォーマンスの質が向上することから、よい歯並び（かみ合わせ）であることも、運動において有効です。

咀嚼筋はよくかむことで鍛えられます。食べること（かむこと）はまさにトレーニングのひとつと言えます。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会