10月 食育だより

令和５年度　10月号

一関市西部学校給食センター

10月も半ばになりました。暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候になってきましたね。

さて、いろいろな食べ物がおいしいこの季節。みなさんは、どのような秋の味覚を味わいましたか？「味わう」ことは「味」を感じることだけではありません。目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。

目からは色や形、耳からは食べたときの音、鼻からは香り、口や手からは食べ物の食感や温度を感じられ、それがおいしさに繋がっています。体の様々な感覚を使って味わうこで、心の満足感も得られます。

旬の食べ物が多いこの時期に、ぜひ様々な感覚を働かせて食事をしてみましょう。

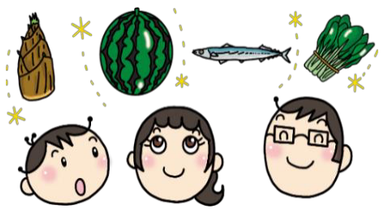
10月は 食品ロス月間 です。

１０月は食品ロス削減月間です。
食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民一人あたり、ご飯茶わん１杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

旬の食べ物を使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に料理をする

作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができたら、ますますおいしくなりますね。

お買い物は計画的に

必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

↓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　10/11　厳美小学校3、4年生

給食時間の食に関する指導で、厳美小学校の3年生「好き嫌いしないで食べよう」と4年生「苦手な食べ物にチャレンジしよう」の食育指導を行いました。

Let's 食育

３年生は７月に「食べ物の働きを知って、すききらいしないで食べよう」をテーマに授業をしていたので、今回の給食時間の指導は、復習もできる内容になっていました。７月の授業では一人ひとりタブレットを使って、食べ物のグループ分けをしたことをきちんと振り返ることができました。

４年生は「苦手な食べ物にチャレンジしよう」がテーマでした。苦手な食べ物が少しでも食べられるきっかけになる内容でした。

「おもに体をつくる」働きをする今日の給食の食材は・・・とり肉！

私の苦手な食べ物は〇〇。食べる時の工夫は鼻をつまんで食べようかな・・・。

← 紙芝居「たんけん　食べ物の３つの星」を読みました。
赤の星、黄の星、緑の星の食べ物が３つそろえば栄養のバランスがとれます。

→ 紙芝居「苦手な食べ物にチャレンジ」を読みました。苦手な食べ物を食べる工夫について考えました。

Qクイズ　あなたも　たべものはかせになろう

秋の食べ物
シルエットクイズ !!

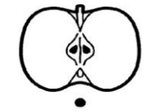
Q1 下のシルエット（かげ）はどの食べものか、3つの中からえらんで〇でかこみましょう。

①
きゅうり
なす
トマト

②
さつまいも
たまねぎ
さといも

③
しめじ
えのきたけ
エリンギ

Q2 秋においしいくだものを半分に切ったものです。どのくだものか、線で結んでみましょう。



かき

ぶどう

りんご

答えは裏側にあります。

どくしょ ウィーク
読書Week　10月27日(金)～11月9日(木)

絵本給食

書名：『ひみつのカレーライス』

作者：井上荒野　出版社：アリス館

【あらすじ】

フミオの家族はカレーが大好き。ある時、カレーをみんなで食べていると、フミオの口の中から小さな「黒いつぶ」が出てきました。それは世にもめずらしい「カレーのたね」だと言うことがわかりました。庭にたねを植えた後で家族みんなで歌をうたいながら、おどり始めました。♪「カレースキスキ、カレーのタネガ、カレースクスク、カレーガミノル…」♪

はてさて、カレーのたねからは芽は、はえるかな！？

西部学校給食センターでは、11月2日（木）に『絵本給食』を実施します。絵本に出てくる料理や食べ物などを実際に食べることができます。

本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを感じてください。

今回の絵本は…↓

10/19（木）の給食から

給食メニューをつくってみよう

れんこんとごぼうのみそ炒め

◆ざいりょう（４人分）◆

油・・・大さじ4
豚ひき肉・・・50g
ごぼう・・・80g
れんこんまたは水煮れんこん・・・70g
赤パプリカ・・・16g
ピーマン・・・16g
（乾）茎わかめ・・・4g
三温糖・・・小さじ1
酒・・・小さじ1と1/2
みりん・・・大さじ1/2
みそ・・・小さじ2
白ごま・・・小さじ2

◆つくりかた◆

① ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切り、赤パプリカ とピーマンは縦半分に切り種をとったら、食べやすい長さのせん切りにする。茎わかめは水で戻しておく。

② 油で豚ひき肉をよく炒め、ごぼう、れんこんの順に炒める。

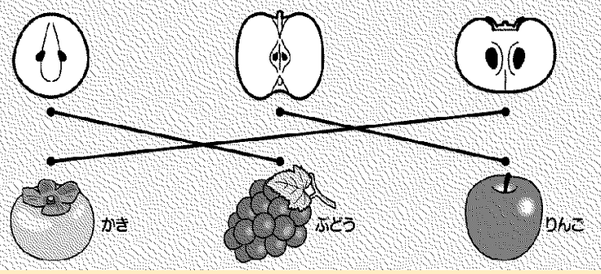
③ パプリカとピーマン、戻した茎わかめを加えさらに炒める。

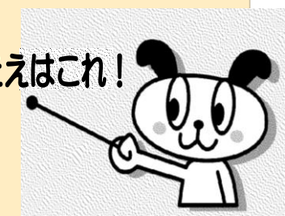
④ 調理料で味付けする。

Aコタエ

Q1＝①なす　②さといも　③えのきたけ

Q2＝





～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

生活習慣病のはなし

ちょっと知りたい

▶「生活習慣病」って何？？

生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のことをいい、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、がんなどを指します。糖分や塩分、脂肪の摂りすぎや、食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なったときに発症します。以前は大人のかかる病気と考えられていましたが、大人になってから生活習慣を変えることはとても難しいため、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けることが必要です。

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠をとるなどのよい生活習慣を心がけましょう。家族みんなでできることから始めてみませんか？

※生活習慣と関係なく起こるがんや心臓病、糖尿病などもあります。

▶自分の生活をふり返ろう！

チェックは、多いほど良いよ！

食生活

- □朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？
- □色々な食品を好ききらいなく食べていますか？
- □肉だけでなく、魚もしっかり食べていますか？
- □しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか？
- □甘いものをとりすぎていませんか？
- □食後の歯みがきはしっかりしていますか？

運動

- □学校で元気に体を動かしていますか？
- □休みの日もしっかり運動をしていますか？
- □テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？

休養

- □早寝、早起きを心がけていますか？
- □睡眠時間は十分にとれていますか？
- □つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？

▶できることから始めてみましょう！

★食生活★

- いつもよりプラス５回かんで食べる
- 間食は時間と量を決める
- 飲み物はジュースではなく、お茶か水にするetc.

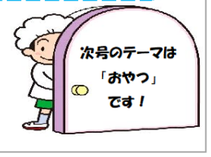
★運動★

- エレベーターより階段を使う
- 毎日、筋トレをする
- 毎朝、ラジオ体操をする
- 30分以上の運動を週２回以上行うetc.

★休養（睡眠）★

- 寝る前にテレビを見たり、ゲームをしたりしない
- 7～9時間は睡眠時間を確保する　etc.

自分で取り組めそうな目標を決めて、日々の生活の中で実践することが大切です。規則正しい生活習慣を身に付けて、元気に過ごしましょう。



発行　一関地方教育研究会学校給食部会