

食育だより 5月

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター R3.5.21(金) 【No.2】

さわやかで過ごしやすい季節になりました。GWも明け学校での生活が始まって2週間。小学校では、運動会を間近に控え、練習も大詰め頃ですね。中学校では、運動会を終え、次の中総体へ向けて動き始めているのではないのでしょうか。

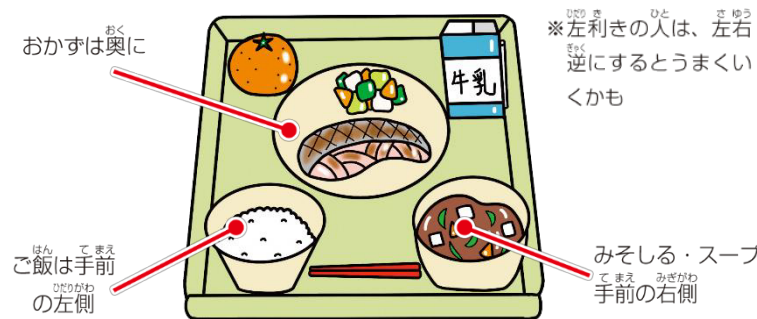
さて、学校生活も1か月以上が過ぎ1年生も給食に少しずつ慣れてきたでしょうか？5月は環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。生活リズムを崩さず、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて過ごしましょう。



カッコいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

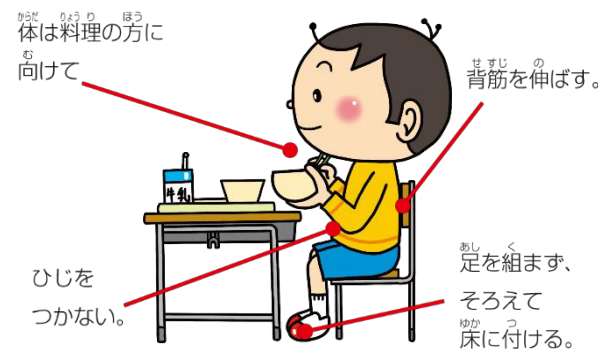
①食器の配ぜんを確認



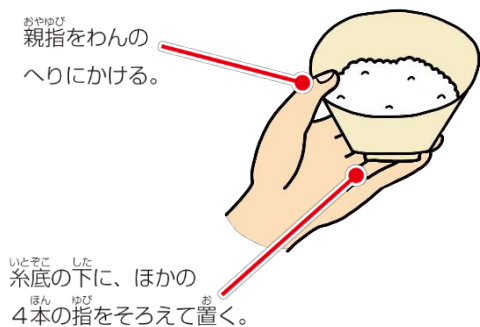
※左利きの人は、左右逆にするとうまくいくかも



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って

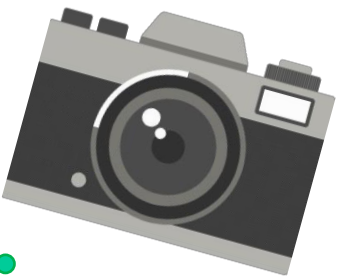


新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてくださいね。

給食時間に

お邪魔してきました!

ある日の給食時間、中学校にお邪魔してきました。運動会明けで、疲れているところだったと思いますが、ご協力いただいております。ありがとうございました。



給食当番は、三角巾・エプロン・マスク着用!

アルコール消毒をしてから!



中学校の給食は、時間との勝負! 配食は、力を合わせて素早く!



汁物の配食は、時間短縮のため2人で行っているクラスもあります。



人気の料理は、じゃんけん争奪戦になることも!



コロナ禍でみんな机は前向きにして食べています。



モリモリ食べてもらえるように給食センターでも頑張ります!

スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう



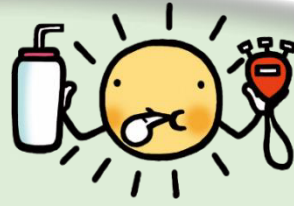
● どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切な仕事をしています。ところが、体の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり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性が高まります。

● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいたぶんだけ水分をとる必要があります。しかし、どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

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



運動中は1時間に500~1000ml程度、気温が特に暑いときは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。



給食レシピ紹介

「さわらのねぎみそ焼き」

【材料】(4人分)

- さわらの切り身 4切れ
- 塩、コショウ 少々

- A
- 曲がりねぎ 35g
 - おから 12g
 - みそ 4.8g (小さじ1 1/2)
 - マヨネーズ 24g (大さじ2 2/3)
 - みりん 4g (小さじ1 強)
 - 料理酒 1.6g (小さじ1/3)

【作り方】

- さわらの切り身に塩、コショウをふっておきます。
- 曲がりねぎは小口切りにし、Aを混ぜ合わせます。
- ①をアルミカップに入れ、②をのせます。
- 190℃に温めたオーブンで18分焼きます。
- 焼き色がついたら出来上がりです。

※トースターでもOKです。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

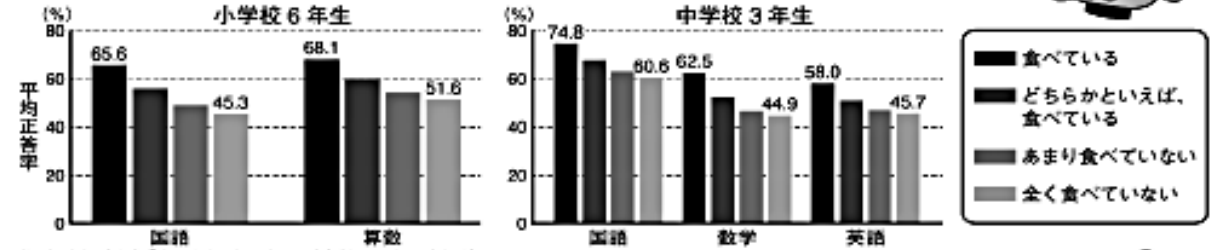
朝食のはなし



毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がない、おなかがすいていなくて食べられない、もともと食べる習慣がないというご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	主菜 ウインナー、卵、豆腐、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、きゅうり、キャベツ、もやし、トマト、乾燥わかめ	果物 みかん、いちご、バナナ
牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト			

