



(毎月19日は食育の日) ー関市西部第二学校給食センター R3.6.18(金) 【No.3】

今年、早く梅雨入りした地域もありますね。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。



## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ①つけない

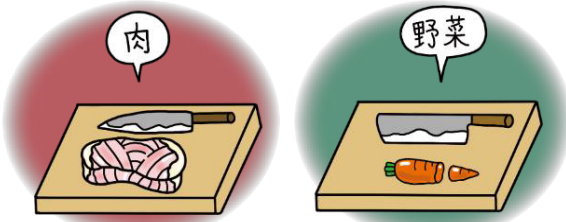
料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに!

\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(1回ごとの使いきり)にするのもいいですね。

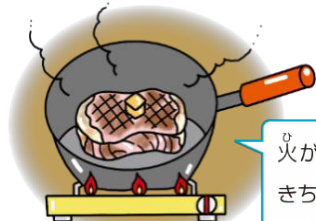


\*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ってあるものを納品していただいています。

### ③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。(とくに肉の生焼けには注意が必要です)

\*給食では、原則として、すべての食品を加熱します(中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85~90℃で90秒以上)。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

### ②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくとともに衛生的です。

\*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。  
\*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。



細菌は温かくて、よこれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡

## 6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通してコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、白頭から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



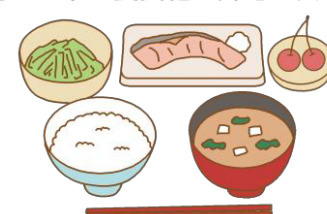
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!

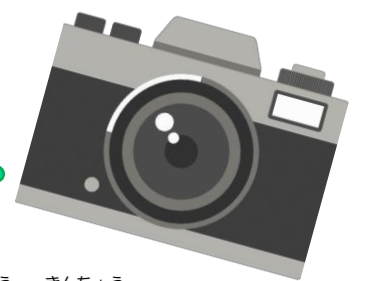
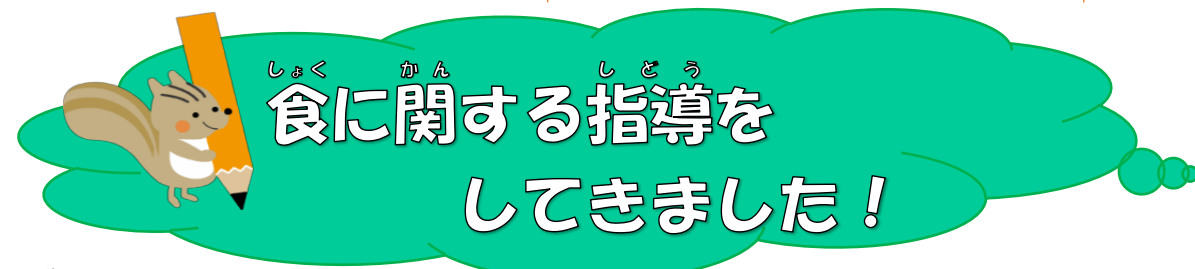


風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいる力をつけましょう。



赤荻小2年生

『やさいだいすき! なかよしだいさくせん』

クイズで給食に出てくる野菜の名前を思い出そう!

私自身、今年度最初の授業で緊張しながらのスタートでした! 2年生のみなさん、ありがとうございました☆

私は誰でしょうクイズ!



シルエットクイズ!



さわって当てよう!



クイズに出した野菜は、当日の給食で使った野菜でした☆



みんなが考えてくれた  
←「ペロリンさくせん」



正解は、アスパラガス!

授業後の給食でペロリンさくせんに挑戦! 一緒に食べたクラスでは、今まで食べられなかった野菜を食べてくれた子どもたちも! 私もそんな姿を見て嬉しかったです♪

# 中総体に向けて

## 試合の前はどんなことに気をつけて食べればいいのか？

試合当日の食事は、試合の時間に合わせてとることが重要です（下図参照）。試合前に食べるお弁当は、おにぎりやサンドイッチなど体を動かすエネルギー源となる糖質（炭水化物）をしっかりと、主菜は脂肪の少ない調理法（焼く、ゆでる、蒸すなど）を選び、揚げ物などは避けましょう。バナナやオレンジなどの果物もお勧めです。また、水分補給もしっかりと行っておくことが大切です。たとえば13時に試合が始まる場合、3～4時間前の9時～10時に食事を済ませ、その後は下図のようにおなかの空き具合に合わせて軽食や飲料などでエネルギーを摂取することをおすすめします。また試合当日は、体調や消化が良いものを優先に食事内容を考えるようにしましょう。

図 試合スケジュールに合わせた食事

試合

<p><b>3～4時間前</b></p> <p><b>糖質中心の食事</b></p> <p>おにぎり、みそ汁、ゆで卵、バナナ、オレンジの食事など</p>	<p><b>2～3時間前</b></p> <p><b>糖質中心の軽食</b></p> <p>バナナ、カステラ、おにぎり、サンドウィッチなど</p>	<p><b>1～2時間前</b></p> <p><b>水分中心の軽食</b></p> <p>スポーツドリンク、エネルギーゼリー、バナナ、オレンジジュースなど</p>	<p><b>30分前</b></p> <p><b>糖質・水分補給</b></p> <p>スポーツドリンク、あめ、エネルギーゼリーなど</p>
--	---	--	--

## 給食献立紹介

とうきょう 東京2020 オリンピック  
いわてけんせい か 岩手県聖火リレー期間に提供した献立



今月は、オリンピックの聖火リレーがあったり、中学校では中総体があったりとスポーツに関わる行事があります。『夢をかなえるスポーツ応援レシピ つくろう！食べよう！勝負ごはん』（日本図書センター）や『部活めし！』（ORANG PAGE BOOKS）などスポーツ選手のインタビューなども載った本が図書館にたくさんあります。運動パフォーマンスを上げる毎日の食事の参考に探して読んでみてくださいね！

## ～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～ ちょっと知りたい 噛むことのはなし

▶よく噛んで食べていますか？  
みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか？よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかりと噛んで食べましょう。

▶よく噛むといいことがいっぱい！！

<p>① 消化吸収がよくなる。 よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。</p>	<p>② 抵抗力が高まる。 よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。</p>
<p>③ 肥満の予防につながる。 よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。</p>	<p>④ 脳が活性化する。 咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環をうながし、脳細胞の働きを活発にします。</p>
<p>⑤ 発音をはっきり、表情も豊かになる。 よく噛むことで、表情筋がきたえられ、言葉をはっきり発音でき、表情も明るくなります。</p>	

▶よく噛んで食べるための調理の工夫

- ① 噛みごたえのある食材を選ぶ。  
(ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、厚切りの肉など)
- ② 食材は大きめに切る。(ぶつ切り、乱切りなど)
- ③ 加熱時間を短めにして、噛みごたえを残す。
- ④ 水分の少ない料理を取り入れる。(焼き物、炒め物など)
- ⑤ 軟らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜる。  
(ハンバーグにごぼう、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど)

▶よく噛んで食べるために自分でできること

飲みこもうと思ったら、あと10回噛んでみよう！

厚生労働省では、健康づくりや食育の観点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ming30（カミングサンマル）運動」を提唱しています。食事の間、ずっと数えることは難しいですので、「飲みこもうと思ったら、あと10回噛む」ということを意識してみましょう。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

次号のテーマは、「間食」です！