

食育だよ旬

(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター R3.7.15(木) 【No.4】

みなさん、来週からは夏休みに入りますね。わくわくしている人もいるのではないのでしょうか？梅雨が明けて、本格的な暑さがやってきます。暑くなってくると「何だか食欲がわかないな...」。そんな人もいられるかもしれません。でも、体調が悪くないのに、きちんと食べていないと夏バテになってしまいます。夏休みを元気に過ごすためにも、暑さと上手に付き合いながら、しっかり栄養補給をしてくださいね。



食事からとる水の量はどのくらい？

人間の体の50~70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2.2リットルです。水は見過ごされがちですが、人体の健康にとっては欠かせないもので、体重の1~2%が失われるとどが乾いたり、おしっこが減るだけでなく、体に異常がでてしまうこともあります。さらに減ると中~高度の脱水症となり、命に危険がおよびます。

給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事ですね。なお、大人が1日にとる2.2Lの水のうち、食事からは1.1Lほどになります。日本生気象学会では、日常生活(大量に汗をかかない生活)における水分補給は1日あたり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。とくにスポーツをする人は、運動の前後や毎朝体重計にのって、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるのもおすすめです。



飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ぶだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使う！



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

食に関する指導をしてきました！

赤荻小1年生

『やさしいすき！なかよしだいさくせん』

1年生でも野菜の栄養について教えました。一関の夏が旬の5大野菜。覚えてくれたかな？

1年生の好きな食べ物、苦手な食べ物は？



野菜の旬、知っているかな？



- さぎにたべる
- のみものといしょ
- すきなものと
- すきなあじ
- すこしすっ

1年生でもたくさんの「ペロリンさくせん」が！楽しみながら実践してくれていたようです。



「ペロリンさくせん」に挑戦中！！



赤荻小6年生

『食事と健康について考えよう』

夏休みも近いので、自分で少しでもよりよくできるように、食事について見直してもらいました！

給食がバランスのよい食事になっているか確認してみよう！



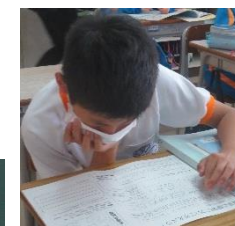
給食を全部食べると、この食材全部をとることができます！

バランスが良くなる組み合わせ。お家で食べる回数の方が多いで、お家での食事も大切です！

とり過ぎ注意のキーワード

食事だけでなく、おやつや飲み物の選び方に気を付けましょう！

キーワード	SOS
Sugar	さとう
Oil	油
Salt	しお



授業後、「給食でいつも野菜を食べられない子が今日は全部食べたんですよ！」と職員室である先生が教えてくれました。私にとって、授業をしてよかったと元気をもらえる瞬間です！

「旬」を知って、かしこく、 やさしく、健康に!

1年生の食指導でも勉強した「旬」。「旬」とは食べ物が1年中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。「旬」と聞くと「高い」という印象を持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」とよばれるもので、たくさん出回る前で珍しがられて値段が高くなります。本当の旬の食べ物は、たくさんとれるので値段が安くなり、味もよいなどメリットがたくさんあります。

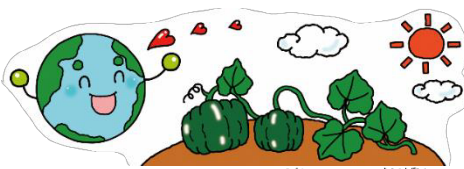
旬の食べ物のよさ

季節のおたより!



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

地球にやさしい!



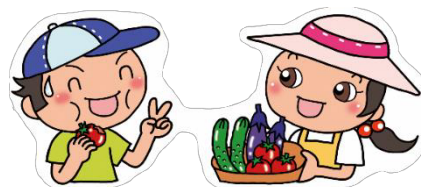
自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい!



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しむ。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

食べておいしい!



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

給食レシピ紹介

「まめっこみそ汁」

【材料】(4人分)

- ・にんじん 28g (いちょう切り)
- ・じゃがいも 100g (いちょう切り)
- ・油揚げ 12g (細切り→油抜き)
- ・はくさい 60g (ざく切り)
- ・しめじ 20g (ほぐす)
- ・木綿豆腐 100g (さいの目)
- ・ねぎ 40g (小口)
- ・白いんげん豆ペースト 20g (入れなくても可)
- ・豆乳 80g
- ・かつおだしパック 12g
- ・みそ 21.2g (大さじ2 1/2)
- ・ごま油 1.2g (小さじ1/2)

【作り方】

- ① かつおだしパックを水から入れ、沸騰させてだしをとります。
- ② 野菜を切ったら、ねぎ以外の野菜を煮えがたいものから順に①に入れ、煮ます。
- ③ 野菜が煮えたら白いんげん豆ペーストと豆乳を加えます。
※沸騰させ過ぎないように気を付けましょう。
- ④ 味噌で味を調え、最後にごま油を回し入れ完成です。
※ ごま油を少し加えることで、豆乳独特の臭みがありません。



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

間食のはなし



あなたのお子さんは、家で間食(おやつ)をとりますか?間食は、食事(朝食、昼食、夕食)以外にとる食べ物や飲み物のことで、とり方によっては体に様々な影響をあたえます。間食について知り、上手なとり方について確認しましょう。

▶間食の役割

- ・食事だけでは不足しがちな栄養を補う。
- ・気分転換やリラクソスの効果。

⚠ ただし、間食のとり方でむし歯や肥満の原因にもなります。⚠

▶間食の上手なとり方

ポイント① 内容 ～不足しがちな栄養を補おう!～

「間食=お菓子」とは限りません。エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質、ビタミン類を補える食品も選ぶようにしましょう。乳製品、果物、そして今なら夏野菜もおすすめです。



ポイント② 量 ～目安は1日200kcal以内～

間食に市販のお菓子を食べる際は箱や袋に書かれている食品表示の「〇〇kcal」を参考に、「食べる量」も教えましょう。全部食べるのではなく、別容器に食べる分だけ取り分けることも大事ですね。

ポイント③ 時間 ～間食の時間を決めよう!～

おやつは朝・昼・夕の食事に支障をきたさないように、できるだけ食事の2時間前までに食べ終わるようにしましょう。また、時間を決めずにだらだら食べることは、むし歯の原因にもなります。「テレビを見ながら」や「ゲームをしながら」など「ながら食べ」はやめましょう。



▶知っていますか?子どもの間食

お子さんがいつどんな間食を食べているのかご存知ですか?好きなときに好きなだけお菓子を食べていたり、おこづかいで自由に買い食いしたりしていると、食事に影響したり、食べすぎて肥満の原因になったりすることもあります。お子さんと一緒に間食を選んだり、食べる分を決めておいたりすることもおすすめです。

