



(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター R4.5.19(木)【No.2】

わかばがキラキラと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1ヶ月がたちました。西部第二給食センターでの給食提供も2日から再開することができました。ご迷惑をお掛けしてすみませんでした。さて、みなさんは元気に登校できていますか？季節の変わり目で、大型連休もあったこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうことがよく起こります。運動会の時期でもあるので、疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

5つの力、朝ごはん！

まいにちげんを毎日元気！

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するという言葉からできたそうです。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。しっかりエネルギー補給をして登校しましょう！

脳がはたらく！
脳にエネルギーを
チャージします。



体を
ウェイクアップ！
朝ごはんだけで体全体
が目覚め、温まります。

おなか
が動きだす！

おなかのはたらきは
はじめ、すっきり排便
できます。

肥満も防ぐ！
朝食を抜く子に太り
すぎがよく見られる
そうです。

生活習慣病を予防！

朝食は規則正しい生活リズム
をつくり、健康を守ります。

～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

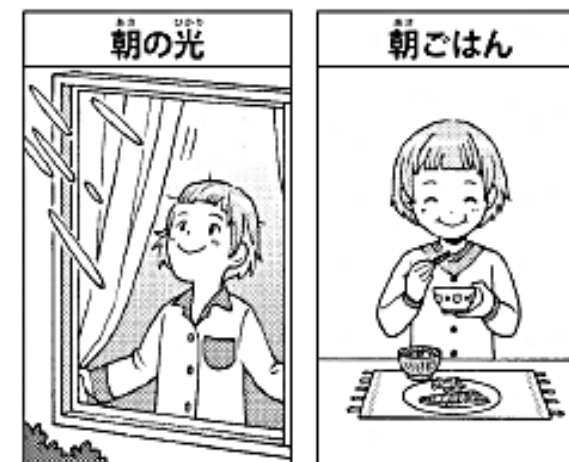


朝食のはなし

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、午前中の活動のためのエネルギー源を補給し、脳や体を活発に働かせるために寝ている間に下がった体温を上げ、排せつのリズムをつくるなどの大切な役割があります。また、朝ごはんを食べると、集中力が高まり、やる気がアップするなど、いいことがたくさんあります。朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

▶ 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む「時計遺伝子」が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝、太陽の光が目に入ることで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



▶ 手軽に食べられる食品を活用しよう

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せず食べられるものを利用すると、手軽に栄養を補うことができます。栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえることが大切ですが、食べる習慣がない人や、ごはんやパンなどの主食だけという人は、少しずつ食材を足して、バランスのよい朝ごはんにしていきましょう。

納豆	しらす干し	のりのつくだま
卵	ハム	チーズ
バナナ	いちご	ミニトマト
		レタス

★ごはんだけ・・・

納豆やしらす干しなどを合わせて、たんぱく質やカルシウムをアップ。夕食の残り物のおかず(きんぴらごぼうなど)を活用して、具沢山の「おにぎらず」にするのもおすすめです。

おにぎらず →
のりの上にごはんを具材をのせて包む。半分に切ると見た目もよく、食べやすい。

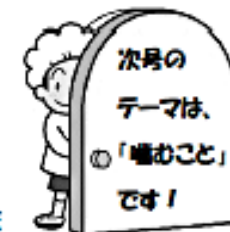


★パンだけ・・・

ハムやチーズ、レタスなどをはさんで簡単なサンドイッチにしたり、ツナやコーンの缶詰を使って、ツナマヨチーズトーストにしたりして、肉や魚、乳製品、野菜などを1品料理の中に取り入れるのもおすすめです。

バランスのよい朝ごはんを毎日食べることは、望ましい生活習慣を身につけ、心身の健康を保つためにもとても大切です。朝は慌ただしい時間帯ですが、手軽に準備できるものや夕食の残り物などを活用し、朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会



ほね せいちょう しょくじ 骨の成長と食事

平泉 中学校の1年生で昨年授業をしたとき、こんな質問がありました。

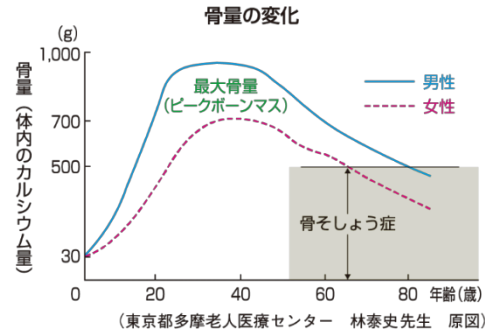
「カルシウム不足で骨粗しょう症の他に、何か病気になるといことは、あるのですか？」

カルシウムは神経を静めてくれる働きもあります。また、骨が弱くことで、他の病気につながることもあります。



◇ 骨は毎日作りかえられている!

骨は常に吸収と形成をくり返し、日々作りかえられています。成長期には骨形成が骨吸収を上回るため、骨量が増加します。骨量は20歳代前半頃に最大に到達するといわれています(図 骨量の変化参照)。



成長期にカルシウムをとるとはとても大切なことなんだ

特に思春期の前半には最大骨量の約4分の1が蓄積されるといわれており、その後、徐々に減少していきます。そのため、20歳前半までにどれだけ骨量を高めておくかがその後の骨粗しょう症などの骨の病気に影響を及ぼします。

◇ カルシウムはどのくらい必要なの?

男子は13~16歳、女子は11~14歳までの間が、とくに骨がたくさん作られる時期です。骨の成長のためには12~14歳までの男子では850~1000mg、女子では700~800mgのカルシウムが必要となります。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚類、大豆製品、緑黄色野菜、海そう類に多く含まれています。

みなさんが給食で飲んでいる牛乳(200mL)には約220mgのカルシウムが含まれています。これだけではみなさんの体に必要な量は足りていませんよね。お昼の給食の牛乳だけで満足せず、成長のために必要不可欠なカルシウムを意識してとりましょう。牛乳が苦手な人はヨーグルトや大豆製品をしっかりとりましょう。

◇ 骨を強くするためには?

骨のおもな材料はカルシウムですが、ただカルシウムをとるだけでは丈夫な骨は作られません。ビタミンDやたんぱく質という栄養素もとる必要があります。ビタミンDは、カルシウムが骨に吸収されるのを助ける働きがあります。多く含まれている食品は、さけやいわし、しらす、さばなどの魚類や、卵、きのこ類などです。さらにそのビタミンDを活性化させるため、適度に日光を浴びる必要もあります。また走ったり、ジャンプすることで骨に刺激が加わり、強い骨が作られます。丈夫な骨を作るには食事だけではなく、日光の下で運動することも大切なのです。



◇ スポーツをしている人は特に!

スポーツ選手では発汗によりカルシウムの損失量が増えたり、疲労やストレスなどにより胃腸の吸収力が低下する可能性があるため、カルシウムの摂取量を増加させる必要があります。さらに減量のために食事制限などを行っている場合、カルシウムやビタミンDの摂取不足に陥る危険性があります。骨の成長に重要な成長期に激しい食事制限を行ってしまうと、骨量が増えず、20歳代であっても骨粗しょう症になってしまう可能性があるため、常に意識してカルシウム、ビタミンDを摂取し、適度な運動、そして適度に日光を浴びることをおすすめします。



給食のおすすめレシピ

「ごまじゃこ和え」



【材料】(4人分)

- こまつな 40g (2cm幅カット)
- もやし 80g
- キャベツ 80g (ざく切り)
- しらす干し 20g
- 薄口しょうゆ 7g (小さじ1強)
- 三温糖 1.4g (小さじ1/2)
- いりごま(白) 4.8g (小さじ1)
- ごま油 少々

【作り方】

- こまつなとキャベツを切る。
- 鍋にお湯を沸かし、こまつな、もやし、キャベツを茹で、流水で冷ます。水をよく切っておく。
- 濃口しょうゆ、三温糖を混ぜておく。
- ②にしらす干しと③の調味料を加え、和える。
- さらに、いりごまごま油を加え、味を調えたら、出来上がり。

5月26日
納豆がでます

読書と給食

『しょうたとなっとう』 (ポプラ社)

写真・文: 星川ひろ子、星川治雄 原案・監修: 小泉武夫

「なっとうはよ、まほうの食べものだかな」

おじいちゃんとお豆を育てるしょうた。やがて

それは心のこもったなっとうになったのです。

納豆嫌いのしょうたが、おじいちゃんとの交流を

通して、納豆ができるまでを知る写真絵本です。

【中学校の保護者のみなさまへ】

4月に発生いたしました給食停止の返金の代替としまして、6月、7月の2回に分けてデザートを追加する予定で考えております。

内容につきましては、6月、7月の献立表に改めて掲載しますので、そちらでご確認ください。よろしくお祈いします。

食品回スを減らそう!

