

食育だより6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 R4.6.20(月) 【No.3】

梅雨入りとなり、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

かえり
ふり返ってみよう!
まいにち
毎日の
しよくせいかつ
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

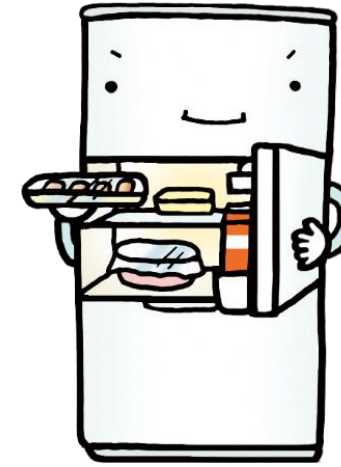
食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

給食のおすすめレシピ

「かみかみサラダ」

【材料】(4人分)

- ・切干大根 14g
- ・きゅうり 80g(1/2本) 千切り
- ・にんじん 28g(1/4本) 千切り
- ・さきいか 20g *長いときはきる
- ・三温糖 1.4g(小さじ1/2)
- ・濃口しょうゆ 7.2g(小さじ1 1/2)
- ・穀物酢 6.4g(小さじ1 1/3)
- ・ごま油 1.2g(小さじ1/2)
- ・いりごま(白) 4.8g(小さじ1)

【作り方】

- ① 切干大根を水かお湯で戻しておく。
- ② きゅうりと人参を切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、切干大根と野菜を茹で、流水で冷まして、水をよく切っておく。
- ④ 調味料を混ぜておく。
- ⑤ ③にさきいかと④の調味料を加え、和える。
- ⑥ さらに、いりごまを加え、味を調えたら、出来上がり。

子どもたちに人気のサラダです!

ちょっと知りたい

かむことのはなし

みなさんは、食事をするとき、よくかんで食べていますか？食べ物をよくかんで食べることは、体や脳にいろいろな効果を与えることが知られています。かむことの効果を知り、毎日の食事の時には、よくかんで食べるように心がけましょう。

▶かむことの効果 4つのポイント



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

▶かむ力をつけるために



かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう。



食材は大きく切ってかみごたえを残そう。



一口食べたなら、はしを置いて、ゆっくりかむようにしましょう。



食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしましょう。

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)運動」を提唱しています。一口30回、やわらかくなくても、もう5回かんで食べる習慣をつけましょう。野菜、豆、小魚、海そうなど、かみごたえのあるものを料理に活用することや、かみごたえのあるおやつを準備するのもよいですね。

オススメ! かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ



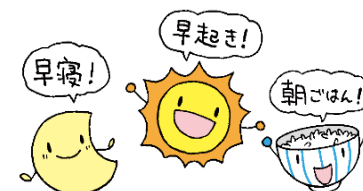
※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



食に関する指導の紹介

なかさとしょう ねんせい 中里小1年生

「やさしいすき! なかよしいさくせん!」



6月14日に、中里小学校で食に関する指導をおこないました。「やさいを好きになってもらいたい!」と、なかよしいさくせんを決行! ただいま、子どもたちが考えてくれた「やさしいぺろりんさくせん」にチャレンジ中です。

給食センターで使っている器具と背比べをしたり、大きさや重さを体験してもらいました!



⊗ 「すきなたべもの」 ⊗ 「にがてなたべもの」 ランキング

<すきなたべもの>

- 1位 カレーライス
- 2位 いちご
- 3位 お肉

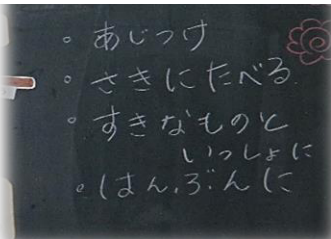
<にがてなたべもの>

- 1位 なす、ピーマン
- 2位 お魚、トマト、ねぎ

この切り口の野菜はな〜んだ?
「シルエットクイズ」



みんなで考えた
「やさしいぺろりんさくせん」



6月16日に「カレー」を出しました。給食のカレーは人気メニューの一つです。みなさんは、どんな気持ちで給食を食べていますか?

さわって当てよう!
「わたしはだれでしょうクイズ」



アイテムを食べて、
3人の元気レンジャーを活躍させよう!



読書と給食

『給食番長』 (好学社) さく: よしなが こうたく

わんぱく小学校の給食時間。1年2組では、ちゃんと給食を食べる人がいません。番長が「きれいなものなんか残しちゃえ」と勝手なことをいうからです。そこで、おこった給食のおばちゃんたちは、給食を作らないことにきめたのでした。どうしようもなくなった番長たちは、自分たちで給食を作ることにしました。番長たちが作った給食は…。

