

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2020.7.9 (木)

～食育授業の紹介（7月7日実施；舞川小6年生）～

『生活習慣病を予防する生活について考えよう』というテーマで食育授業を実施しました。

生活習慣病のなかでも、血管の状態が悪くなって起こる「糖尿病・高血圧症・心臓病など」を予防するために、食事では「砂糖・塩・油のとりすぎや栄養バランス」に気を付けて、その他には、運動・睡眠・ストレス発散も心がけたほうが良いことを確認しました。

一日にとっても大丈夫と言われている砂糖の量（20g）と、お菓子に含まれている砂糖の量を確認すると、「おいしくてたくさん食べられるけど、砂糖のとりすぎになっていることが分かった」という児童がたくさんいました。



1学期も後半となり、もうすぐ夏休みが始まります。

一関市や岩手県では、生活習慣病予防のため、小学生・中学生の「肥満対策」に取り組んでいます。「おやつを食べすぎ」や「食事の量と栄養バランス」に気を付けながら生活習慣病を予防しましょう。食育授業では、主に「おやつ（お菓子や炭酸ジュース）の砂糖の量」を確認しています。

## 夏の食生活 NGポイント

**元気ポイント**

こまめな水分補給

夏の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べる

**夏の食生活 NGポイント**

冷たい物のとり過ぎ

かたよった食事

朝ごはん抜き

**熱中症にご注意ください!**

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。涼しい服装をするなど暑さ対策に加えて、こまめな水分補給が大切です。

**予防のポイント**

- 私たちの体は、体重の半分以上が水分が占めています。体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出て行きます。
- 日陰を利用し、無理せず休憩
- 帽子や日傘を扱う
- 食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- 涼しい服装をこまめに水分

## 夏休みの生活

早寝・早起きを心がけ、朝食はしっかり食べる

食事のお手伝いや料理に挑戦!

## 夏野菜で、夏バテ予防!

夏野菜の多くは水分をたっぷり含んでいて、体を冷やす効果があります。夏バテ予防にピッタリです。旬の時期にたくさんいただきましょう。



## 夏休み 一緒につくってみませんか

- 7/20 (月) の給食から 「じゃがピーマン炒め」
- ピーマン ①ピーマン・にんじん・じゃが芋は、千切りにする。
  - ベーコン ②ベーコンは、細切りにする。
  - にんじん ③温めたフライパンに油を入れて、にんじん・じゃがいも・ベーコンを炒め、少し水を加えて炒め煮にする。
  - コンソメ ④火が通ったら、調味料で味付けをして、ピーマンを加えて、さっと炒める。
  - しょうゆ
  - 塩・こしょう ※じゃがいもが煮崩れないように炒めましょう。

## 今月のクイズ

今月の給食についてのクイズです。

- 7月13日のコロッケに入っている一関の特産物は次のどれでしょうか？ A.ピーマン B.南部一郎かぼちゃ C.トマト
- 7月15日の主菜（さばの和風トマト煮込み）に使われている和風の調味料は次のどれでしょうか？ A.しょうゆ B.みりん C.みそ
- 卵と生クリームを使って作るフランスの郷土料理の「7月21日の主菜の料理名」はどれでしょうか？ A.おからキッシュ B.おからハンバーグ C.おから入りオムレツ

【答え】

- B.
- C.
- A.