

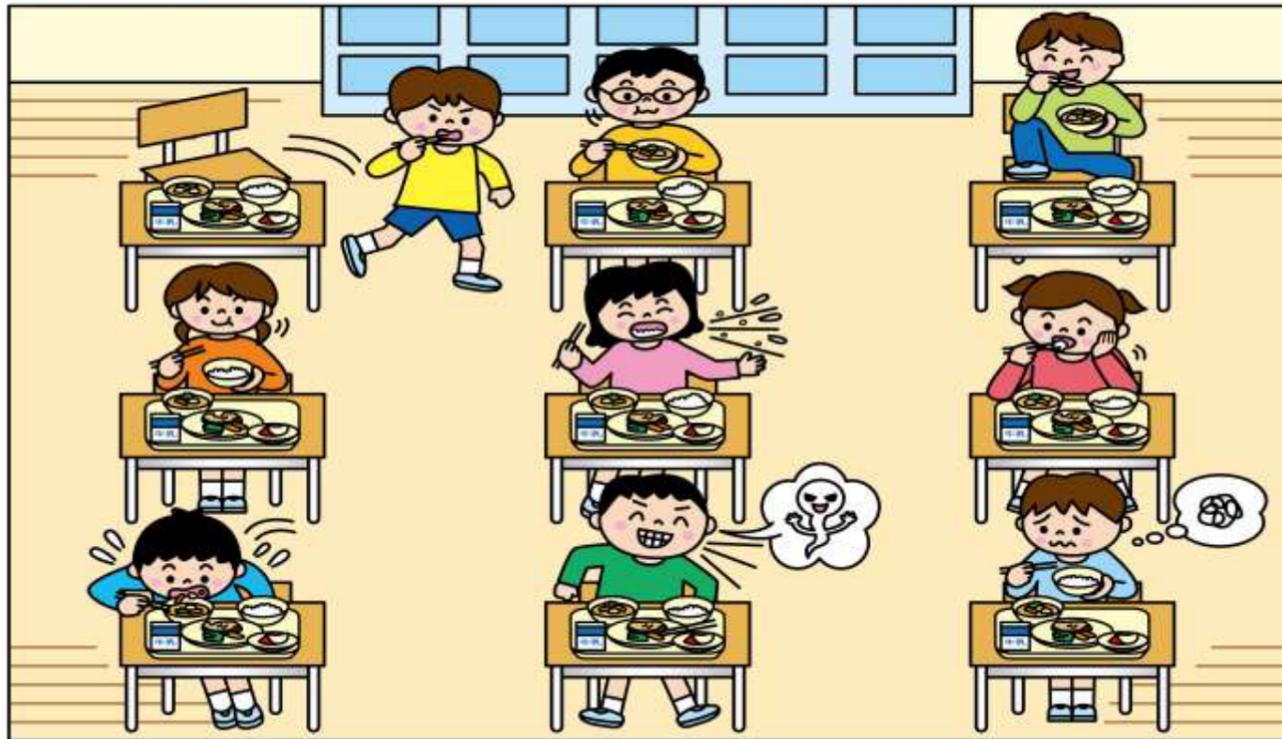
給食だより6月

一関市千厩学校給食センター No.3 令和7年6月13日



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

答えは裏の面にあります。



たまな ぼうさいきゅうしょく 食べて学ぼう 防災給食



平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関市内にも甚大な被害をもたらしました。6月18日(水)の学校給食では、備蓄食品を実際に食べる体験を通して、災害への備えの大切さを知ることを目的として、非常食「救給カレー」を活用した防災給食を、市内一斉に取り入れることにしました。

防災給食のメニューは… 救給カレー、牛乳、いわて純情メンチカツ、ストックサラダ、バナナ



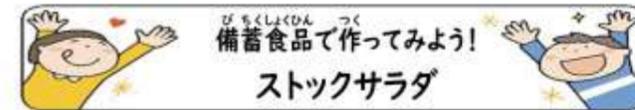
非常食である「救給カレー」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。

ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食「救給カレー」が、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手によって開発されました。

救給カレーの食べ方

<p>① 袋の底の部分を広げ、トレー（おぼん）の上に立てます。</p> <p>底の部分を広げる。</p>	<p>② あけくちとあけくちの間を指でつまんでずらし、開けた時に中身が飛び出さないようにしましょう。</p> <p>矢印の方向に、指をずらす。</p>
<p>③ 片方のあけくちから、もう片方のあけくちに向かってバックを開けます。</p> <p>ゆっくり引っ張れば、まっすぐに切れます。</p>	<p>④ スプーンで軽くかきまぜてから食べます。</p> <p>食べた後は、各給食センターのルールにそって片付けましょう。</p>

参考資料：株式会社 SN 食品研究所 Web サイト



【おすすめの備蓄食品】

- ・ツナ、チキン、魚などの水煮缶
 - ・切り干し大根(水で戻す)
 - ・海藻ミックス(水で戻す)
 - ・コーンや豆などの缶詰
 - ・マヨネーズやドレッシング
- (できれば個包装のもの)

ビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせて完成!

※ 水がない場合は、水煮缶やドレッシングなどの水分で乾物を戻します。

◇ 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足しておく「ローリングストック」がおすすめです。

◇ いざという時のために、「家族の人数×最低3日分」の食材を常に用意しておくといでしょう。

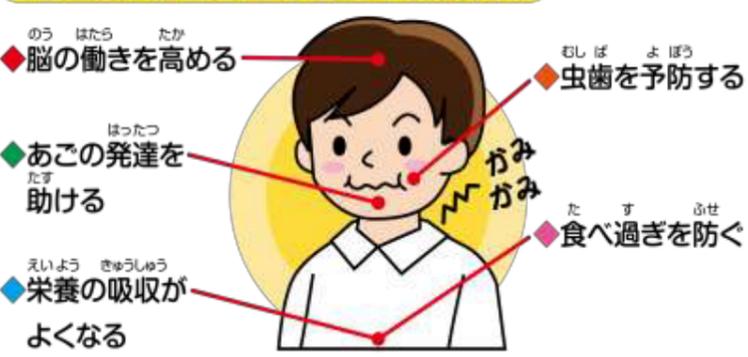
作成：一関地方教育研究会学校給食部会

けんこう からだ 健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



よくかむ 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



給食レシピ 紹介 大豆とささみのサラダ

【材料】(4人分)

- ささみフレーク 40g
- ゆで大豆 20g
- おき枝豆 20g
- ブロッコリー 60g
- きゅうり 80g
- ⑦ サラダ油 小さじ1
- さとう 小さじ1/2
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、茹でて冷やす。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ ⑦をよく混ぜ合わせる。
- ④ ささみフレーク、大豆、枝豆、①、②を⑦で和える。



大豆や枝豆、ブロッコリーは、カミカミメニューに おすすめの食材です。



こたえ Q1



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)

ぎゅう にゅう の **牛乳** 飲んでいますか?

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人「ミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。



給食には、どうして牛乳が出るの?

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ?

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



あたたかお香りを強く感じます。



牛乳からできる食品は何があるの?

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

