



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.5.14(木)【No.3】

5月の連休も終わり、中学校では運動会が目前に迫っていますね。体調を崩さずに過ごすことができますでしょうか？食事をしっかりと、睡眠で体を休めて、疲れをためないようにしましょう。練習を頑張ってきたみなさんの力が十分発揮できるように願っています。

さて、給食センターの近くの田んぼや畑では、今年も田植えや野菜作りが始まっています。年々暑さが厳しくなり、農作物への影響が心配ですが、お米も野菜も豊作になることを祈るばかりです。

うんどう えいよう 運動と栄養

学校では運動会の練習が、さらに中学校では中総体に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素を偏りなく摂りやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

近年の気候の変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。

この時期の体は、また暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする。体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



～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

朝ごはんのはなし



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？子どもの頃の「規則正しい食事」は、将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があるといわれています。心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むためにも、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった規則正しい生活を心がけたいですね。

朝ごはんづくりのポイント

忙しい朝でも、栄養バランスのよい朝ごはんを食べたいものです。三日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク♪

☆ 主食の材料となるもの

⇒ ご飯、パン、うどん



ご飯を多めに炊いて、冷凍しておくとう便利です。

☆ 副菜の材料となるもの

⇒ キャベツ、ほうれんそう、きのこ、もやし、きゅうり、レタスなど



皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすです。(冷凍野菜があると便利です。)

☆ 主菜の材料となるもの

⇒ 卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウィンナーやハム、ちくわやかまぼこ など



そのままでも食べられて、調理が簡単のできるものがおすすです。

☆ 果物

⇒ 季節の果物



☆ 牛乳・乳製品

⇒ 牛乳、チーズ、ヨーグルト



おすすめ!

朝ごはんレシピ

卵とチーズのふわふわスープ

(レシピ提供：西部第二学校給食センター)



【材料】(約4人分)

ウィンナー(またはベーコン)	50g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
しめじ	1/4パック
卵	2個
A 粉チーズ	大さじ1
パン粉	大さじ1
パセリ(乾燥)	少々
固形コンソメ	1個
薄口しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	800ml程度

※コンソメの種類によって、調味料を加減してください。

【作り方】

- ① ウィンナー(ベーコン)は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはスライス、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に水を入れ、火が通りにくい食材から順に入れて加熱する。
- ④ 食材が煮えたら、コンソメを加え、よく混ぜたAを静かに流し入れる。(浮いてくるまでかき混ぜないのが、ふわふわにするコツです！)
- ⑤ 味見をして薄ければ、薄口しょうゆと塩・こしょうを加える。

※ たんぱく質やビタミンなどの栄養素を一緒にとれる奥沢山のスープです。ミックスベジタブルなど冷凍野菜を活用すると、さらに時短になりますよ！

発行：一関地方教育研究会学校給食部会

次号(6月号)は、「防災食について」をご紹介します。

