

6月食育だより

♪毎月19日は食育の日♪

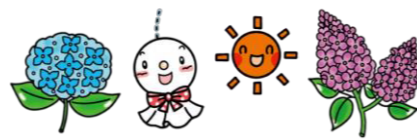
一関市花泉学校給食センター R8.6.11(木)【No.5】

6月は、食育月間です。普段、お家で食事をとるときに食育のマナーや箸の使い方など声をかけることもあると思います。

それも食育です。いつもよりも少しだけ意識して、お家での食育に取り組んでいきましょう。

さて、ジメジメ、ムシムシの梅雨の時期がやってきます。6月から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)



この食中毒予防3原則をしっかり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。

保護者のみなさんへ

学校における食育 ~食に関する指導~

学校における食育は、教育活動全体を通して、食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。この「資質・能力」は、教科などの学習と同じように「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」という3つの要素で考えられています。

1. 何を知っているか、
何ができるか【知識・技能】

2. 知っていること・できることを
どう使うか【思考力・判断力・表現力など】

●算数で計算をおぼえるように食事のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自分の健康を支える一生ものの知識を身に付けていきます。



●「運動した今日はこれを多めに食べよう」「季節に合った旬の物は何か？」と食生活や食を選択するシーンで、正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育てていきます。

3. どのように社会や世界とかがわり、よりよい人生を送るか

【学びに向かう力・人間性等】

●健康や食のさまざまな課題に関心をもち、健やかな食生活を送り、そのための社会づくりにも貢献していく態度を身につけます。食を通して命や周りの人を大切にすることを育みます。



～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

防災食のはなし

平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関地域にも甚大な被害をもたらしました。災害はいつ起こるか分かりません。普段から「もしも」に備えておくことが大切です。

栄養バランスを考えて食品を備えよう

災害時の食事は栄養が偏りがちです。そのような食事が長く続くと、体の不調や病気にもつながるリスクがあります。不足しがちな栄養を手軽に補える食品を紹介します。

たんぱく質が摂れる食品例



豆腐・豆乳・納豆などの大豆製品*



レトルトのおかず・煮もの・煮豆等*



牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品*

加工食品やレトルト食品等での塩分の摂り過ぎには気をつけましょう!



魚・肉・大豆の缶詰(パウチタイプもあります)



魚肉ソーセージ・ハム・ちくわ等

*豆腐や牛乳、レトルトのおかずは、常温保存可能なものもあります。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる食品例



野菜ジュース



果物



加熱しなくても食べられる野菜



おくら・ほうれん草・枝豆等の冷凍野菜*



乾燥野菜・乾燥わかめ・海苔等の乾物(スープやインスタントラーメンに入れる)



栄養補助食品

*冷凍食品を加熱せずに食べる場合は、自然解凍でそのまま食べられるかどうか商品パッケージを確認しましょう。

「もしも」の時に栄養バランスを整えるための食品組み合わせ例



出典：味の素ファンデーション「いつも」も「もしも」も役立つ! どんなどきも、レシピ集



おすすめ!

防災食レシピ

ストックサラダ

レシピ提供
千厩学校給食センター

【材料】(約4人分)

- | | |
|---------|-------|
| 切干大根 | 14g |
| ツツ水煮缶 | 1/3 缶 |
| 海藻ミックス | 小さじ1 |
| ホールコーン缶 | 大さじ2 |
| 大豆水煮缶 | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 少々 |
| しょうゆ | 少々 |
| こしょう | 少々 |

【作り方】

- ①切干大根はキッチンばさみで1cm程度に切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えてもみ、水気を絞るように水を捨てる。
- ②①に水(50ml)とAを入れて全体を混ぜ合わせ30分ほど置く。
- ③②にBを加えて、混ぜ合わせる。

今の時期は……

熱中症 予防対策も!



水分補給の備え



飲料水の備えは水以外にも、熱中症対策として、塩分や糖分が補給できる経口補水液や、スポーツドリンクがあると安心です。

カフェインは利尿作用があるため、ノンカフェインの飲み物を選びましょう!

塩分補給の注意点



大量に汗をかいた時には、塩分補給も大事です。飲料での塩分補給の他に、塩分を含む錠やタブレット、食品等を活用しましょう。

一方で、避難所の食事は塩分が多くなりがちです。食事で十分塩分が摂れている場合や、塩分制限のある方は、摂り過ぎに気をつけましょう。

日常生活から取り組みましょう

熱中症にならない体づくり



- ・栄養バランスに配慮し、欠食せずに3食しっかりと食べる。
- ・喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がける。(1日1.2L目安)
- ・運動や入浴等で汗をかくことにより、暑さに体を慣れさせておく。
- ・十分な休息をとり、しっかり寝る。

次号(6月号)は、「夏におすすめのレシピ」をご紹介します。

