



(毎月19日は食育の日) 一関市西部第二学校給食センター 令和7年12月12日(金) 【No.9】

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒に感じるかもしれませんが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったていねいな手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくしましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA: にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC: ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE: かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

かぜ予防のポイント

今年のかぜをひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか?

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれています。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはとらない方が良いでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

試験前のとある夜

最近よく会いますね

試験前だからかな

エナジードリンクさん

けしゴムさん

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょ? 中毒にならないか心配しちゃう

えんぴつさん

眠い時は無理せず寝てほしいよねー

みんな優しい……

2学期 食に関する指導の紹介

☆ 8月28日(木) 中里小3年生

「元気な体に必要な食事について」

食べ物の3つの主な働きについて、食品カードを黒板上で分類しながら楽しく学習しました。



☆ 9月10日(水) 中里小4年生

「おやつのとりに方について考えよう」

スポーツドリンクと同量の砂糖が入った砂糖水の飲み比べを行い、飲み物に含まれる砂糖の量を体感しました。おやつを食べるときは、「量」と「時間」を決めることを確認しました。

☆ 9月17日(水) 中里小5年生

☆ 11月5日(水) 赤荻小5年生

「食べ物にふくまれる栄養素の働きについて知ろう」

五大栄養素の種類と働きについて学習し、今日の給食に使われている食品のグループ分けを、タブレットパソコンを活用して行いました。

☆ 9月19日(金) 赤荻小4年生

「地域に伝わる行事食を調べてみよう」

一関地方に伝わる「もち食文化」について、歴史やもち暦などを学習しました。「もち料理ビンゴ」で、いろいろな種類のもち料理を知ることができました。



☆ 10月7日(火) 萩荘中1年生

「生活習慣病を予防しよう」

生活習慣病を予防するためのポイントについて、小学校での既習内容も確認しながら学習しました。自分の生活習慣チェックを基に、自分の生活習慣の課題を見つけ、改善するためにこれから実践したいことを考えました。

☆ 11月10日(月) 中里小6年生

「みんなが元気になる希望献立を考えよう」

給食の献立を考えたときのポイントを学習し、栄養バランスや旬、味や調理法の組み合わせを考えた希望献立を作成しました。

☆ 11月12日(水) 平泉中1年生

「中学生に必要な栄養～食品群別摂取量のめやす～」

6つの基礎食品群と食品群別摂取量のめやすについて、給食の献立を活用しながら学習しました。中学生に必要な栄養について具体的に学習したことで、自分の食事を見直す機会になりました。

☆ 11月18日(火) 萩荘中3年生

「受験に打ち勝つ食生活のポイント」

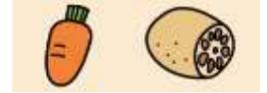
集中力をアップさせる受験期の食生活のポイントについて、効果的な食事のとりに方や夜食をとる際の注意点などについて学習しました。自分の生活を振り返りながら、集中力をアップさせるために自分が改善できることを考えました。

給食レシピ

「運盛り」食材でパワーアップ!

『冬至汁』

にんじん れんこん



【材料】(4人分)

木綿豆腐	1/6丁
板こんにやく	40g
大根	100g
里いも	50g
にんじん	50g
ごぼう	30g
ぶなしめじ	30g
れんこん	30g
ねぎ	1/3本
みそ	適量
煮干し(だし用)	適量
水	800ml程度

【作り方】

- 煮干しでだしをとる。
- 木綿豆腐、板こんにやくはさいの目切りにする。(板こんにやくは、下茹でしておく。)
- 大根、にんじん、れんこんはいちょう切り、里いもは乱切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。ぶなしめじは手でほぐしておく。(れんこんは、切った後、酢水につけておく。)
- だし汁に煮えにくい食材から順に入れて加熱する。
- 食材が煮えたらみそを加える。

冬至には、「ゆず湯」で身を清め、邪気を払う「小豆」や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



給食センタークイズ



問題

これは何をする機械でしょうか?



ヒント

- 写真をよく見てみましょう。
- カミカミ〇〇〇、のり〇〇などを作ります。



【答え】和え物(サラダなど)を作る機械です。茹でて冷却した野菜などの食材を入れて、調味料と一緒に和えていきます。