



(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8年6月10日(水) 【No.3】



未来へつながる食をを考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる。</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
------------------------	-----------------------	--------------------------------

健康な歯を保つためのポイント

<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう。</p>
------------------------------	--------------------------------	-------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ。</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

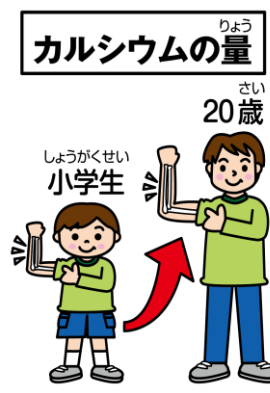
6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。

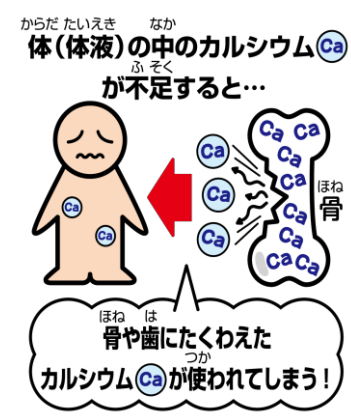
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



牛乳が届くまで



牛からお乳を絞る、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。



～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わかりません。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*



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！どんなときもレシピ集

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

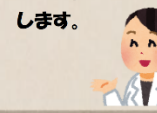
【材料】(約4人分)

- | | |
|---------|-------|
| 切干大根 | 14g |
| ツナ水煮缶 | 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。

次号(6月号)は、「夏におすすめのレシピ」をご紹介します。



発行：一関地方教育研究会学校給食部会

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、塩分を含む飴やタブレット、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、摂り過ぎに気を付けましょう。

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、しっかりと寝る。

給食レシピ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

『チリコンカン』



【作り方】

- ① 玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。大豆ミートはお湯で戻し、水気を絞る。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうが・にんにくを炒める。豚ひき肉を炒め、火が通ったら①と水煮大豆を加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加え、味をととのえる。

※ 給食センターでは、地場産の乾燥大豆を使用しているため、一晩浸水し、茹でてから使用しています。かみごたえがアップするように、少しかために調理しています。

よくかんで食べよう



給食センタークイズ

答えは下にあります。(答えを隠してから、考えてみてくださいね。)

問題

←これは何のために使う道具でしょうか？



- ① 野菜をこすって洗う。
- ② つめの間の汚れを落とす。
- ③ 上ぐつを洗う。

ヒント

- ・調理員さんが、毎日使うものです。
- ・やわらかいブラシがついています。

これは何のために使う道具でしょうか？ (ヒント) つめの間の汚れを落とすために使う道具です。調理員さんが毎日使っています。やわらかいブラシがついています。 【正解】