



一関市千厩学校給食センター No.2 令和7年5月13日

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

給食は残さず食べなくちゃいけないの?



～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

令和7年度は、5・7・9・11・1月の掲載となります。

ちょっと知りたい

運動と食事のお話



新年度が始まり、子どもたちも新たな環境の変化に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。また、日常の学校生活に加えて、運動会練習や部活動等の活動が本格化してくると、疲れも溜まりやすくなってしまいます。そこで今回のコラムでは、「運動と食事のお話」についてご紹介します。

▶疲労回復に効果的な食事とは?

体の疲労は、筋肉を動かしたときに乳酸という物質が作られ、筋肉のpHバランスが酸性に傾くことによって起こります。疲労回復のためには、十分な栄養と睡眠をとることが基本です。

そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとるのがおすすめです。疲れて食欲がないときは、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



▶貧血にも要注意!

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため、女性だけでなく男性でも貧血が起こりやすくなります。特に、スポーツをする人は、激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、注意しましょう。



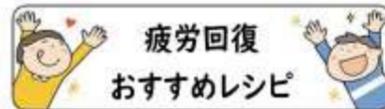
鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせ、しっかりと食べましょう。



豚しゃぶにんにくネギソース

【材料】4人分

- 豚バラしゃぶしゃぶ肉 ... 400g (調味料)
- にんにく ... 2かけ
- 長ねぎ ... 1/2本
- 水菜 ... 1袋
- きゅうり ... 2本
- トマト ... 2個
- 砂糖 ... 小さじ2
- 酢 ... 大さじ2
- 濃口しょうゆ ... 大さじ2
- ごま油 ... 大さじ2
- 白いりごま ... 大さじ2

※ 豚肉とごまのビタミンB1とにんにくやねぎに含まれるアリシンの組み合わせで、疲労回復の効果が期待できるメニューです。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

【作り方】

- ① にんにく、長ねぎはみじん切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。きゅうりは千切り、トマトは半分に切ってへたを取り、薄切りにする。白いりごまは半ずりにする。
 - ② ボウルに調味料とにんにく、長ねぎを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら弱火にして豚肉を一枚ずつ入れ、色が変わったら取り出す。
 - ④ 器にトマト、きゅうり、水菜、豚肉を順に盛り付け②のたれをかける。
- ※ 食欲がないときでもさっぱりと食べられるのでおすすめです。



次号は、「おやつや飲み物のとり方」をご紹介します!

ふれあい給食
 学校で行っている食育指導や
 子どもたちの給食時間の様子を
 紹介します。

千厩学校給食センターでは、栄養教諭が学校を訪問し、食に関する指導を行っています。
 今月は小学校2年生を対象に「なんでも食べよう」や「もっと野菜と仲良くなろう」というテーマで学習しています。
 今回は藤沢小学校の様子を掲載します。



前日の給食に使われていた、食材を確認します。

なんでも食べよう
 きゅうり
 トマト
 プロコラーゲン
 にんじん
 おおくたべら
 きま、たり
 たべら



「栄養の木」という紙芝居をとおして、何でも食べることの大切さに気づきました。



1年生の時よりも、給食の準備が上手になりました。苦手なものも「食べられるようになった！」と笑顔で教えてくれました。



給食レシピ紹介

とん汁

【材料】(4人分)

ごま油	小さじ1/2
おろししょうが	2g
豚モモ肉(こま切れ)	20g
豚ばら肉(こま切れ)	20g
酒	小さじ1
ごぼう(さがき)	20g
だし汁	600cc
にんじん(いちよう切り)	30g
だいこん(いちよう切り)	80g
玉ねぎ(くし切り)	60g
じゃがいも(さいのめ切り)	80g
豆腐(さいのめ切り)	80g
みそ	小さじ2
ねぎ(小口切り)	30g

- 【作り方】
- ① ⑦を混ぜ合わせる。
 - ② ごま油でしょうがを炒め、香りが出てきたら①を加える。
 - ③ 肉に火がとおったら、ごぼうを加えて炒める。
 - ④ だし汁とにんじんを入れて煮る。
 - ⑤ 大根、玉ねぎ、じゃがいも、豆腐を順に加えて煮る。
 - ⑥ みそで味を調べて、ねぎを加える。
お好みでとうがらしを入れる。



具だくさんのとん汁は子どもたちに人気のメニューです。栄養もしっかりとることができますよ。



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ(感受性)は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



【出典】※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、「Caffeine in Food (2012)」,「Health Canada (2017)」
 ※2：「日本食品標準成分表 2020 (1訂)」, コーラは市販品調べ。