



給食や食に関する学習

6/9

厳美小学校1年生 給食センター見学の様子

↓2階見学ギャラリー



毎朝6時に消毒用の霧が出てくる機械です！
空気中に漂っているバイ菌もやっつけてくれるんですよ。

6/11 萩荘小学校1年生 親子試食会の様子



萩荘小学校 1年生の親子レクがあり、給食試食会 と食育学習会（野菜と仲良し大作戦）を実施しました。お家の人と食べる給食に終始ニコニコでした。ワールドカップ応援献立を、「カラフルで美味しそう!」と言ってくれた子 もいました。

厳美小学校の1年生と保護者のみなさんが、給食センターを見学しました。施設に展示してある「給食ができるまで」の写真を見ながら、給食について学びました。

食材を入れる大きなかご(ざる)や、かき混ぜる時に使うスパテラという大きなへらに驚いていました。

模型のお鍋の中を混ぜたり、ひしゃくですくう体験を上手に行いました。

←1階では展示資料を見ながらの説明

クイズ

かたい食べ物を食べると、どんな力が育つでしょう？

A. 投げる力



B. 打つ力



C. かむ力



答えは裏側にあります。

6月は



未来へつながる食を考えよう

私たち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

朝ご飯を食べる習慣をつける。	ゆっくり、よくかんで食べる。	塩分のとりすぎに気を付け、適塩を意識する。
-----------------------	-----------------------	------------------------------

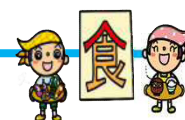
健康な歯を保つためのポイント

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

食の未来のためにできること

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

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～



「食」という漢字をよく見ると、「人」を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かに健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

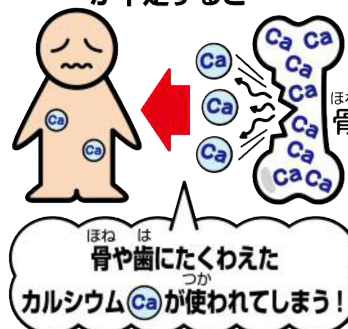


6月は牛乳月間です!



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について、理解を深める機会にしましょう。

からだ たいえき なか
体(体液)の中のカルシウムCa
が不足すると…



ぎゅうにゅう やさい くだもの
牛乳は、野菜や果物
などと同じ「農産物」です!



こたえ

A. C) かむ力

かたいものをかむことで、
あごの筋肉がきたえられ、
かむ力が強くなります。次いで運動能力
がアップすることも期待できます。また、
よくかむことで歯ぐきが刺激され、血の
めぐりがよくなり、歯ぐきが元気になり
ます。かむ回数が増え、だ液の分泌
が促されて口内を清潔に保たれます。そ
して消化もよくなります。甘い飲み物や
歯についた食べかすは、むし菌のえさ
になり、むし菌はやがて歯を溶かす酸
を出し、むし菌の原因になります。食べ
た後は速やかに歯みがきをして、歯につ
いた食べかすを取り除きましょう。まず
は健康な歯があってこそのかむ力です。

給食にはどうして牛乳が出るの?

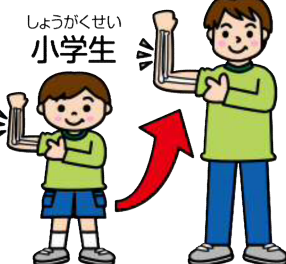
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっ
かりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯を
つくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、
けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをし
ています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量
は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでに
ほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカル
シウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。
だから給食では牛乳が出るのです。

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
でいつも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。

カルシウムの量

20歳



6/8の給食から給食メニューを作ってみよう! 《かりぽり和え》

【材料】(約4人分)

- ・きゅうり(輪切り) 50g
- ・にんじん(千切り) 25g
- ・キャベツ(ざく切り) 90g
- ・つば漬け 40g
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1

【作り方】

- ①野菜を切る。
- ②①を熱湯で茹でて、冷却する。
- ③②に醤油とごまを混ぜて出
来上がり。



～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*

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)

*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。

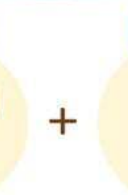
「もしも」の時に栄養バランスを整えるための 食品組み合わせ例



主食
レトルトご飯やおかず
アルファ化米など



主菜
魚や肉の缶詰



副菜
野菜ジュース



デザート
果物

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



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。

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。

発行：一関地方教育研究会学校給食部会