



(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6年5月17日(金) 【No.2】



新学期の給食が始まって約1カ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしているのではないのでしょうか。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品は、カルシウム源としてじょうぶな骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

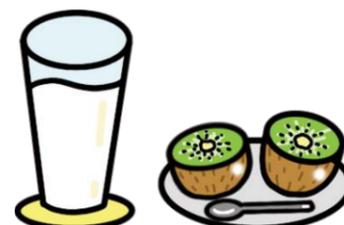
### くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



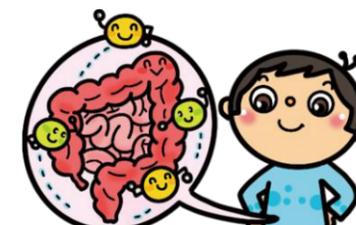
ビタミンには熱に弱いものや水で溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分にする」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

### “旬”をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれて、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



### 朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



体に元気をチャージ!



心もウオームアップ!





# 食事マナーのはなし

ちょっと知りたい

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族や友達と楽しく食事ができるように、みんなで取り組んでみましょう。

## ▶姿勢が良いとステキです！～よい姿勢をつくるためのポイント～

正しい姿勢で食べる姿は周りから美しく見られます。また、食べ物の消化も負担なく行われます。



ひじをついたり、利き手ではない方の手が机の下にあたりると、姿勢がくずれやすくなります。



## ▶食事の所作を大切に！

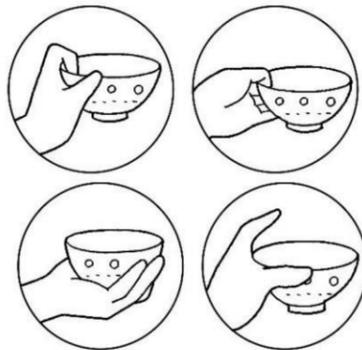
### ～お茶わんの持ち方～

持ち方を整えると、料理はこぼしにくくなります。



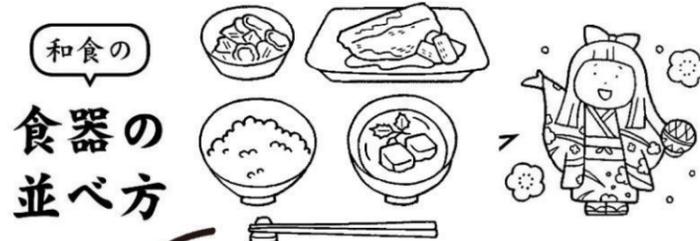
4本の指の上にお茶わんの底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### <こんな持ち方はケン！>



## ▶食器には置き方があります！

和食の食器の並べ方を参考にして、給食の食器も置いてみましょう。



給食の場合は…

おかずのお皿は奥  
主菜(肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかず)は右側  
副菜(野菜を使ったおかず)は左側

果物などは左側の奥

牛乳は右側の奥

主食は左側の手前  
※左利きの場合は、「いただきます」の後に、主食と汁物の位置を並べ替えてもいいです。

汁物は右側の手前

はしやスプーンは一番手前に置き、先を利き手の反対側に向ける

次号のテーマは、「スポーツと食」です！

## 給食のおすすめレシピ

### 【材料】(4人分)

豚もも肉	50g
豚ばら肉	25g
酒	小さじ1
ごぼう	80g
たけのこ水煮	80g
わらび水煮	50g
ぜんまい水煮	30g
まいたけ	30g
にんじん	30g
ねぎ	50g
みそ	大さじ1と1/2
煮干しだし	1L程度

(みその種類によって加減してください。)

## 「山菜のみそ汁」

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておく。(こま切れ肉や切り落とし肉を使用すると便利です。)
- ② ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。まいたけはほぐしておく。
- ③ たけのこ水煮、わらび水煮、ぜんまい水煮は汁をきり、食べやすい大きさに切る。(山菜ミックスを使用すると便利です。)
- ④ 煮干しだしを作り、火の通りにくい順に食材を入れ、煮ていく。
- ⑤ みそを加え、味をととのえる。
- ⑥ 最後にねぎを加えて完成。



## SDGs目標 1

目標1は「貧困をなくそう」です。貧しさのため、栄養に富んだ食事を十分にとれない人が世界にはまだたくさんいます。目標では、まず1日1.25米ドル(約180円)未満で生活する人々と定義される極度の貧困をあらゆる場所で終わらせること、そしてどこの場所のどんな貧困も半分減らすという目標が掲げられています。そのためにも貧困や弱い立場にある人を守るしくみをつくり、誰もが必要な収入を得られるようにすることも大切です。学校給食も目標達成のための大きな手段と考えられ、全世界に広がる取り組みが始まっています。



## SDGs目標 2

目標2は「飢餓をゼロに」です。世界中の人々が安全で栄養のある食事を毎日とれる社会を目指す、学校給食にもとても関わりの深い目標です。世界には飢餓で苦しむ人がたくさんいます。新型コロナウイルスや相次ぐ戦争で、毎晩空腹のまま眠りにつく人が、最大で7億8千万人、さらに「人道的危機」レベル以上の飢餓に陥っている人が世界54カ国で4700万人以上いるとされます。社会的に弱い立場の子どもや女性、お年寄りが飢餓の危険にさらされやすいことが心配されます。また地域に持続可能な農業をつくることも、目標達成のために大切と考えられています。給食を通して世界を平和にする方法や知恵を考えましょう。

