



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.5.14(水)【No.4】

4月の下旬から、田植えの準備が始まり、給食センターの近くの田んぼでは、すでに田植えが終わったところも見受けられます。畑にも野菜の苗がたくさん植えられているのを見かけます。今年は、お米も野菜も豊作になることを祈るばかりです。

さて、学校では運動会の練習が、さらに中学校では中総体に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。また、睡眠もしっかりとって、疲れをためないように心がけていきましょう。運動会も中総体も元気に本番を迎えられるようにできるといいですね!



気を

つけよう!

近年の気候の変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体は、また暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする。体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている

解説 水だけの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんを洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事や弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)

～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。



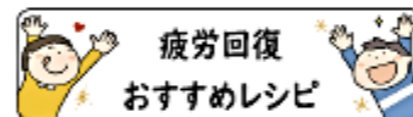
鉄とビタミンCをしっかりとうろう!

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も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。

