



(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7年7月14日(月) 【No.4】

暑い時期は食中毒に要注意!

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。夏休み中、お弁当をお子さんに持たせる機会も多くなると思いますので、以下のポイントを参考にしてみてください。

お弁当作りの食中毒防止対策



<p>調理のポイント</p>	<p>手をきれいに洗う。</p>	<p>肉以外の食材はよく洗う。</p>	<p>おかずは中心部までしっかり加熱する。</p>	<p>作り置きのおかずも再加熱する。</p>
<p>詰めるときのポイント</p>	<p>汁気や水分をよく切る。</p>	<p>仕切りやカップを利用する。</p>	<p>ごはん、おかずは冷ましてから詰める。</p>	<p>なるべくすき間なく詰める。</p>
<p>保存のポイント</p>	<p>冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる。</p>		<p>持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する。</p>	

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

ちょっと知りたい

おやつと飲み物のお話

今回は、おやつと飲み物についてのお話です。子どもたちは、おやつ＝お菓子と思っているかもしれませんがね。飲み物もおやつの仲間に入るということを忘れがちになっていませんか？



▶「甘い飲み物」は、要注意！

ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなど、甘みのある飲み物のほとんどに砂糖が入っています。砂糖が入っている飲み物ばかり飲んでいると、その砂糖を薄めようとしてかえってのどがかわき、またジュースなどを飲んでしまうという悪循環になってしまいます。

このような状態を防ぐために、水や麦茶、ほうじ茶などの砂糖の入らない飲み物をメインにして、甘い飲み物は1日にコップ1杯程度にしましょう。



また、甘くない飲み物だからと牛乳ばかり飲んでいるお子さんはいませんか。牛乳ばかり飲んでいると、それだけでお腹がいっぱいになり食事にも影響が出てしまいます。個人差はありますが、1日にコップ2杯程度を目安にするとよいでしょう。

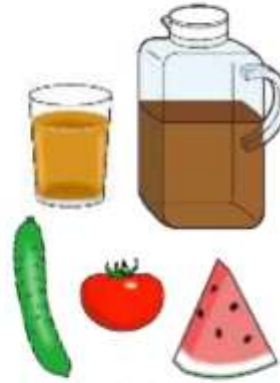
▶水分補給のポイント

ポイント1 のどがかわいたと感じる前に少しずつこまめに水分補給をしましょう。

一度に体に吸収される量は決まっているので、のどがかわいてからたくさんの水分をとっても、かえって吸収されにくいです。

ポイント2 きゅうりやトマト、すいかなどの野菜や果物をおやつにして、「食べる水分補給」をしましょう。

ポイント3 スポーツドリンクは、運動するときの熱中症対策として、じょうずに活用しましょう。水の代わりにいつも飲んでいると、糖分のとりすぎにつながります。



▶夏のおやつ おすすめレシピ

ヨーグルトラッシー

【材料】(1人分)
牛乳 150cc
ヨーグルト(無糖) 150cc
砂糖 小さじ1
ジャム お好みで
水 適宜

【作り方】
①牛乳とヨーグルトをボウルに入れ、砂糖を加えたら泡立て器でよく混ぜる。
※お好みで、ジャムを入れてもおいしいです。

カフェオレ風麦茶

【材料】(1人分)
濃い目の麦茶 100cc
牛乳 100cc
砂糖 小さじ1
水 適宜

【作り方】
①麦茶に砂糖を入れて混ぜる。
②牛乳を注いで水を浮かべる。
※砂糖なしでもおいしく飲めます。
※普通の麦茶で作ると、あっさりした味になります。

グレープフルーツゼリー

【材料】(4人分)
グレープフルーツ 2個 砂糖 大さじ4
水(果汁と合わせる分) 適量
粉ゼラチン 10g ゼラチン用の水 大さじ2

【作り方】
①器に粉ゼラチンを入れ、水を加えてふやかす。
②グレープフルーツをよく洗い、横半分に切って果汁を絞る。皮は器にする。
③絞った果汁に水を加え、240ccにする。
④③を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で加熱する。沸騰直前になったら火を止める。
⑤④に①を加え、よくかき混ぜて溶かす。
⑥⑤の粗熱をとって皮の器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。



発行 一関地方教育研究会学校給食部会

給食レシピ

学校給食レシピコンテスト2024 地産地消部門大賞作品

『チキンのトマトクリームソース』

【材料】(4人分)

・玉ねぎ 2個
・なす 1本
・トマト 中玉4個
・鶏もも肉 2枚
・しめじ 1袋
・牛乳 大さじ1
・コンソメ 2個
・砂糖 小さじ1
・塩こしょう 少々

【作り方】

- ① 鶏肉に塩こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎ、なす、トマトをザク切りにする。
- ③ しめじ、②をトマトをつぶしながら炒める。
- ④ コンソメと砂糖を入れて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 鶏肉を一口大に切って、④に入れて煮込む。
- ⑥ 牛乳を加えて、10分ほど煮込んで完成。



※ 応募用紙の通りに記載しております。



「学校給食レシピコンテスト2025」の開催要項について、学校を通して文書が配付されております。夏休み中、親子で一緒に取り組んでみませんか？多数のご応募をお待ちしております♪

1学期 食に関する指導の紹介

☆ 6月3日(火) 萩荘中学校2年生

「スポーツのための効果的な食事」

運動効果を高めるための食事について、自分の食生活を振り返りながら学習しました。

☆ 6月9日(月) 中里小学校1年生

☆ 6月11日(水) 赤荻小学校1年生

「やさしいすき!なかよしいさくせん」

野菜のクイズを取り入れながら、野菜の働きについて楽しく学習しました。

☆ 6月24日(火) 赤荻小学校3年生

「健康な生活(保健)」

規則正しい1日の生活リズムをつくるために、早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて学習しました。

☆ 6月4日(水) 赤荻小学校6年生

「1食分の献立を立てよう」

給食の献立を考へるときのポイントを生かしながら、栄養バランスや旬、味や調理法の組み合わせを意識したリクエスト希望献立を考へました。

☆ 6月18日(水) 赤荻小学校2年生

「元気のもと 朝ごはん」

朝ごはんの「3つのスイッチ」について学習し、「3つのスイッチ」が入る朝ごはんを考へました。

☆ 7月2日(水) 中里小学校2年生

「はし名人になろう」

はしの正しい持ち方を学習し、練習キットを使って、家庭でもはしの修行に取り組んでもらいました。

☆ 7月7日(月)・8日(火) 平泉中学校2年生

「バランスよく食べることの大切さ」

成長期におけるカルシウムの重要性や、バランスのよい食事のとり方について学習しました。(給食時間)