



令和7年度 6月号



一関市西部学校給食センター

平成17年(2005年)に食育基本法が制定されました。毎月19日は食育の日、そして6月は食育月間となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの生活を振り返る機会にしてみてくださいましたら幸いです。

衣替えもおわり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には気をつけましょう。また、6月は食育月間です。6月4日からは歯の衛生週間もありました。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。咀嚼について説明していきます。

私たちは食事をするとき、食材をかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくしています。これを「咀嚼」といいます。何気なく行っていることですが、咀嚼によって脳に刺激が与えられ、脳から消化器に「今から物が入ります、消化の準備をしてください」と指令が出るのです。その指令によって、消化器官から消化液が分泌されやすくなります。咀嚼が少ないと、消化の能力が低下します。

現代人は咀嚼回数が少なくなっている

現代人は、咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間をおしおようになり、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では、現代人の咀嚼回数は弥生時代と比べると1/6、約100年前より半分になっていると推定されています。厚生労働省では、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べる時に噛む回数を数えたことがありますか？意外と30回噛むのに時間がかかることに驚かれると思います。

1食の	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 齋藤 道(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

咀嚼を意識して食事をしよう!



野菜ジュースより
野菜そのもの

ハンバーグより
しょうが焼き

白米より玄米や雑穀入りの米
白いパンより噛みごたえのある全粒粉のパン

素材を使った料理を選ぶことも咀嚼を意識した食事につながります。

※6月はよく噛んで食べることを意識したかみかみ献立やよく噛む食材が登場します。かみかみ献立はかたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでも噛む回数は増えます。



毎月19日は食育の日
かみかみ献立を予定しています!

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



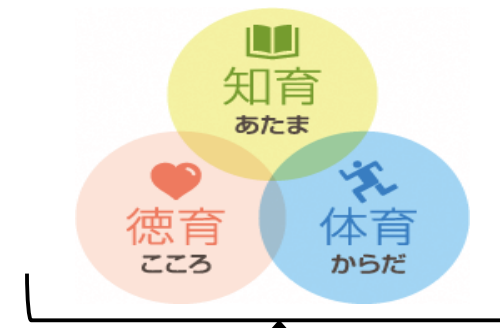
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?



“食育”

子どもたちの健康づくりのために、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きなものがあります。

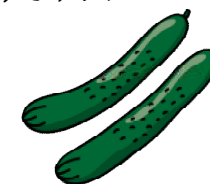


クイズ あなたも たべものはかせになろう

わたしは誰?!

一年中出回っていますが、6月に旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま食べることが多いのも特徴です。

ヒント:皮にはちょっとイボイボもあり、パリッとして、みずみずしい食感がおいしいですね。
A) ブロッコリー B) きゅうり C) レタス



【答えは裏側にあります】

6/18 (水) の
給食から

給食メニューを作ってみよう！ 《ストックサラダ》



◆ざいりょう(4人分)◆

- ささみフレーク ……16g マヨネーズ…大さじ2
- 切干大根 ……16g めんつゆ…少々
- 海藻サラダ ……2g
- 冷凍コーン ……80g
- 大豆 ……12g

◆つくりかた◆

- ①切干大根は水でもどし、茹でて水気を切っておく。
- ②海藻サラダは水でもどし、水気を切っておく。
- ③コーンは茹でて、冷ましておく。
- ④大豆は水でもどした後、茹でて、冷ましておく。
- ⑤全ての材料をマヨネーズとめんつゆで和える。

※ささみフレークは、鶏ささみ肉を茹でてほぐして使っても良いです。

しょうかい 紹介します

きゅうしよく しょく かん がくしゅう
給食や食に関する学習

6/10 萩荘小学校1年生親子試食会の様子

萩荘小学校1年生の親子試食会と食育学習会を実施しました。1年生は給食を食べ始めてから3ヶ月が過ぎようとしています。お家の方と始めて食べる給食をうれしそうに食べていました。午後は食育授業「野菜大好き！仲良し大作戦！」。野菜クイズがとても盛り上がりました。



大きな声で気持ちの良い
「いただきます」の挨拶

6/10 厳美小学校1年生 給食センター見学の様子

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。施設の間取り図や写真を見ながら、給食ができるまでには、たくさんの過程や多くの人関わっていることを学びました。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を実際に持ってみて、重さや大きさを体験しました。作っているところを見て「おなかすいた！」と、学校にもどってからの給食を楽しみにしている様子でした。



大きなかまを
かくよ！

たべものはかせクイズのこたえ

こたえ B) きゅうり

きゅうりは水分がとても多く、暑い夏の水分補給にぴったりの食べ物です。朝ご飯のおかずや夏のおやつに食べてもよいですね。骨を丈夫にするのに役立つビタミンKも含まれています。



た まな ぼうさいきゅうしよく 食べて学ぼう 防災給食



平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関市内にも甚大な被害をもたらしました。6月18日(水)の学校給食では、備蓄食品を実際に食べる体験を通して、災害への備えの大切さを知ることを目的として、非常食「救給カレー」を活用した防災給食を、市内一斉に取り入れることにしました。

ぼうさいきゅうしよく 防災給食のメニューは… きゅうきゅう 救給カレー きゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜コロッケ ストックサラダ バナナ



非常食である「救給カレー」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。

ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食「救給カレー」が、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手によって開発されました。

きゅうきゅう た なた 救給カレーの食べ方

<p>① 袋の底の部分を広げ、トレー(おぼん)の上に立てます。</p> <p>そこ ぶぶん ひろ 底の部分を広げる。</p>	<p>② あけくちとあけくちの間を指でつまんでずらし、開けた時に中身が飛び出さないようにしましょう。</p> <p>やじろし ほうこう 矢印の方向に、指をずらす。</p>
<p>③ 片方のあけくちから、もう片方のあけくちに向かってパックを開けます。</p> <p>ゆっくり引っ張れば、まっすぐに切れます。</p>	<p>④ スプーンで軽くかきまぜてから食べます。</p> <p>食べた後は、各給食センターのルールにそって片付けましょう。</p>

参考資料:株式会社SN食品研究所 Web サイト

びちくしょくひん つく 備蓄食品で作ってみよう！ ストックサラダ

【おすすめの備蓄食品】

- ・ツナ、チキン、魚などの水煮缶
- ・切干大根(水で戻す)
- ・海藻ミックス(水で戻す)
- ・コーンや豆などの缶詰
- ・マヨネーズやドレッシング(できれば個包装のもの)



ビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせて完成！

※ 水がない場合は、水煮缶やドレッシングなどの水分で乾物を戻します。

災害時は野菜不足になりがちです。普段から備蓄できる缶詰や乾物などを使ったサラダをご紹介します。

◇ 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足しておく「ローリングストック」がおすすめです。

◇ いざという時のために、「家族の人数×最低3日分」の食材を常に用意しておくといでしょう。

作成:一関地方教育研究会学校給食部会