

給食や食に関する学習7/9 厳美小3年の紹介

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



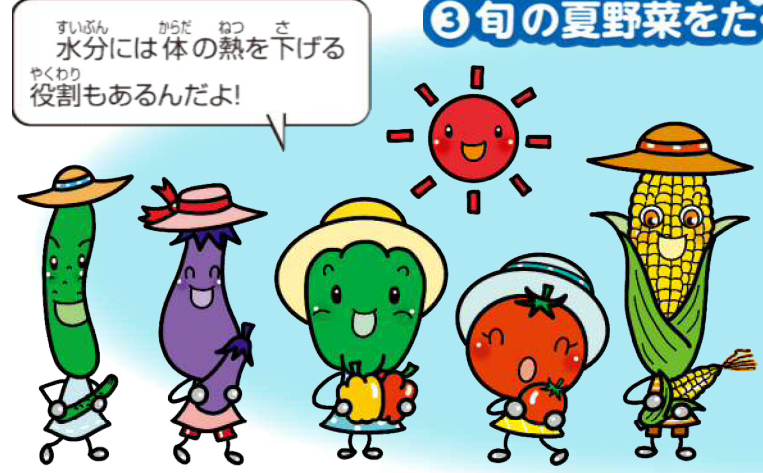
暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渴いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!



水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

7月上旬、厳美小学校3年生の特別活動の時間に食に関する学習を行いました。テーマは「食べ物の働きを知って、いろいろな食べ物を食べよう。」です。初めに赤、黄、緑の3つの食べ物の星の紙芝居を見て、それぞれの色の食べ物の働きを学びました。次に普段の自分の食事についてふりかえり、給食では苦手なものもがんばって食べている、好き嫌いしないで食べているなど様々な内容が発表されました。その後紙芝居の場面をふりかえりながら、3つの働きとその食べ物の仲間について確認し、栄養教諭が給食の献立を考える時も3つの食べ物の仲間を意識して作っていることを説明しました。プリントに書かれている食べ物を献立ごとに3つのグループに分け、給食には3つの働きの食べ物がまんべんなく使われていることを学びました。栄養教諭から、給食ではいろいろな学校で緑の星の食べ物の「野菜類」が残ってくる人が多いので心配なこと、せっかく3つの働きの食べ物がそろっている給食でも、残してしまうと元気な体で過ごせないことが説明されました。いろいろな食べ物を食べてパワーアップする自分をイメージしながら今日の学習でわかったこと、これから食べる時にがんばりたいことをプリントに書き、発表しました。給食時には、自分の苦手な食べ物にチャレンジする姿も見られ、学習したことが早速生かされていることを感じました。

紙芝居に出てきた3つの食品の働きを確認しているところです。

給食の食品を3つの働きに分けているところです。

わかったこと、これから食べる時にがんばりたいことを書いています。

★なぞ解きチャレンジ★【問題編】

今回のミッションは「夏に咲く野菜の花当てクイズ」。下の8つの花は、それぞれ何の野菜の花でしょう?これから給食にたくさん登場してきますよ!

<p>1 ヒント 元気が出てさそうな真っ赤な実をつけるよ。</p>	<p>2 ヒント みそをつけ、そのまま食べてもおいしい野菜だよ。</p>	<p>3 ヒント 冬によく食べられるけど、実がなるのは夏なんだよ。</p>	<p>4 ヒント 英語では「レディフィンガー」(レディの指)ともよばれるよ。</p>
<p>5 ヒント 緑色のものを食べるけど、熟すとじつは真っ赤になるよ。</p>	<p>6 ヒント 葉や実ではなく、土の中で大きくなった根を食べるよ。</p>	<p>7 ヒント これは繭花、ひげの本数と中の実の数は同じだよ。</p>	<p>8 ヒント 花と同じ紫色をした実がなるよ。</p>

こたえは裏側にあります。

学校給食レシピコンテスト2025

地場産食材がもつおいしさを生かしたレシピコンテストが今年も開催されます。「地産地消部門」と「給食でこれが食べたい!部門」があり、見事大賞を受賞したレシピは、来年の夏頃、実際に市内の学校給食のメニューとして登場する予定です。

◆募集内容

【地産地消部門】: 地場産食材のトマト、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマンをひとつ以上使用したレシピ!

【給食でこれが食べたい!部門】: 使用する食材は自由。皆さんのアイデア次第のレシピ!

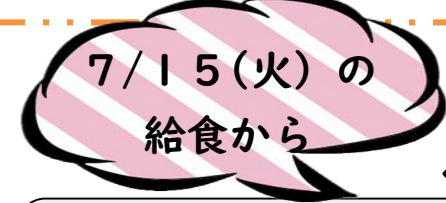
◆応募用紙・・・学校から配布されますが、一関市のホームページからもダウンロードできます。

◆応募期間・・・7月22日(火)～9月5日(金) ◆提出先・・・通学先の学校



学校給食センター
栄養教諭・学校栄養職員から
レシピ応募のヒント☆

- 一関の地場産食材で多く採れるのはトマト、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマンです。この他にも曲がりねぎ、南部一郎かぼちゃ、しいたけ、いわい鶏、米めん、矢越かぶ、菜種油、小麦粉などがあります。
- 書き方が難しい時はおうちの方と一緒に書いてみてね。



2024 レシピコンテストメニューを 作ってみよう! 《チキンのトマトクリームソース》

◆ざいりょう(4人分)◆

- 玉ねぎ(2cm角くらいのざく切り)400g(2個)
- なす(2cm角くらいのざく切り)90g(1本)
- トマト(2cm角くらいのざく切り)720g(4個)
- 鶏もも肉(ひと口大).....400g(2枚)
- ぶなしめじ(ほぐす).....100g(1パック)
- *コンソメ.....10g(2個)
- *砂糖.....3g(小さじ1)
- *塩.....少々
- *こしょう.....少々
- *牛乳.....15g(大さじ1)

◆つくりかた◆

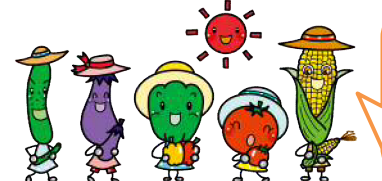
- ①鶏肉に塩、こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎ、なす、トマトをざく切りにする。
- ③しめじと②をトマトをつぶしながら炒める。
- ④コンソメと砂糖を入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤鶏肉を一口大に切って、④に入れて煮込む。
- ⑥牛乳を加えて10分ほど煮込んで完成。

※このレシピは、2024年のレシピコンテスト「地産地消部門」で大賞になったものです。一関市の「五大生産野菜」の「トマト・ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン」の中からトマトとなすの2種類が使われています。また、地場産の鶏肉が使われています。牛乳でトマトの酸味を抑え、まろやかな味付けになっています。

※大東小学校6年生(当時)千葉龍聖(りゅうせい)さんのレシピです。



★なぞ解きチャレンジ★ [解答・解説編]



みんなわかったかな?
夏のおいしい野菜を食べて
毎日元気に生活しよう!

お互いによく似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～



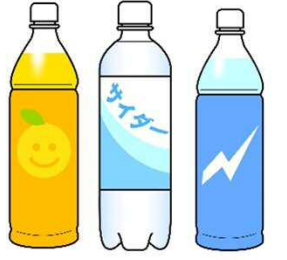
おやつと飲み物のお話

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、飲み物もおやつ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。砂糖の入っている飲み物ばかり飲んでしまうと、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。



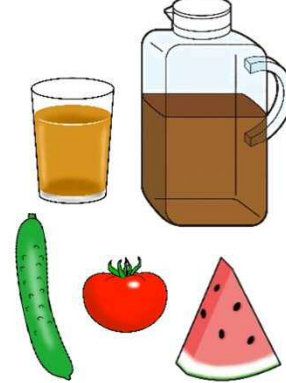
このような状態を防ぐために、水や麦茶、ほうじ茶などの砂糖の入らない飲み物をメインにして、甘い飲み物は1日にコップ1杯程度にしましょう。



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 適宜
 - 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、ジャムを入れてもいいです。

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
 - 氷 適宜

【作り方】
①麦茶に砂糖を入れて混ぜる。
②牛乳を注いで氷を浮かべる。
※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。

次号(9月号)は、「防災食」について紹介します。