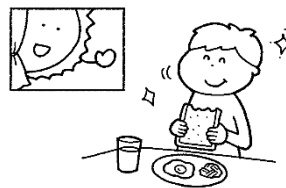


食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和6年5月10日(金)

今月はみなさんがたのしみにしている運動会(体育大会)があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけでなく、どんなものを食べるのかといった食事の内容にも気を配りましょう。



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲れを次の日に残さないようお風呂に入って、早めに寝ることも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



今月の給食「こどもの日献立」

5月1日(水)の給食はこどもの日献立で、五目ごはん、牛乳、すまし汁、長崎県産ぶりの照り焼き、梅肉あえ、柏餅を出しました。この日は、出世魚でもあるぶりを照り焼きにしました。長崎県産のおいしいぶりの味も堪能できました。デザートに柏餅まであり、ボリュームたっぷりの給食でした。すこやかに育ちますように♪

食育活動の一部～四小6年生～

四小の6年生が、家庭科の授業で「スクランブルエッグ」を作りました。5年生のときに作った「ゆで卵」との違いを考えながら、おいしいスクランブルエッグを作ることができていました。卵を「炒める」という調理方法について体験をしながら学ぶことができました。ぜひ、お家でも火の元に気を付けながら調理にチャレンジしてみてくださいでしょうか。



食中毒予防クイズ！～安全でおいしいお弁当の作り方～

第一問 お弁当ができあがったので、おかずやごはんがアツアツのうちにすぐふたを閉めた。 ○ か × か？

答え：× 食中毒菌が増える条件は主に3つ（水分（湿度・湿気）、栄養、温度）お弁当に詰めたおかずやごはんがまだ熱いうちに、ふたを閉めてしまうと、これらの3つの条件がそろってしまい、食中毒菌が増えてしまいます。
⇒お弁当のふたは、完全に冷ましてから閉めるようにしましょう。おかずをそれぞれ冷ましてから詰めた方が、早く冷めます。保冷剤も活用しましょう。

第二問 ミニトマトは色がきれいだから、へたがついたままでお弁当に詰めた。 ○ か × か？



答え：× ミニトマトのへたの周りのように、細かいくぼみがある部分には、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあります。
⇒洗う前にへたをとり、水分をペーパータオルなどで拭きとってから詰めましょう。

第三問 朝は忙しいので、作り置きのおかずを冷蔵庫から出して、そのままお弁当のおかずにした。 ○ か × か？

答え：× 冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、お弁当のおかずとして持ち運ぶする間に、食中毒菌が増えてしまうことがあります。
⇒作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。

（参考：農林水産省）

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない 増やさない やっつける

食中毒が増えてくる季節です。今後のお弁当作りの参考にしてくださいねとおもいます。