11月食育だより

令和５年度　11月号

一関市西部学校給食センター

立冬が過ぎ、冬はもうすぐそこまできています。朝晩の冷え込みなど、ますます1日の気温の変化が大きくなってきました。冷える朝、温かいごはんやみそ汁を食べて、体の中から温めるのもいいですね。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけて、冬に備えましょう。

和食について知ろう！

11月24日は「和食の日」です。和食は食材そのものの味を大事にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。和食は2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録され、もうすぐ10年目を迎えます。和食の良さを毎日の食事に取り入れてみましょう。

新鮮で多彩な食材

南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がる日本では、各地でさまざまな食材が用いられ、素材そのものの味を生かした調理法が発達してきました。

海の幸

山の幸

里の恵み

「うま味」を生かした調理

だしをとる食品……　だしを生かした料理……

こんぶ　かつおぶし

おひたし

煮物

みそ汁

にぼし

しいたけ

だしをとって旨味を上手に活かすことで、食塩や脂肪をとる量を少なくすることができます。長寿や肥満防止にも役立っています。

自然の美しさと季節感

ふきの煮物

たこときゅうりの梅あえ

春　夏　秋　冬

さんまの塩焼き

たら鍋

食べ物の名前や料理は俳句の季語にもなっています。季節感を大切にする心を受け継いでいきたいですね。

ご飯を主食に「一汁三菜」

和食の基本的な型に、ご飯を主食にした「一汁三菜」があります。栄養のバランスもとりやすい献立です。またご飯とおかずを交互に食べて、口の中で味を重ね、味を調えて楽しむのも和食ならではの食べ方です。

年中行事との密接な関わり

七草がゆ

端午の節句　ちまき、かしわもち

月見団子

冬至かぼちゃ

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みに感謝し、共にいただくことで家族や地域の絆も強めています。

給食や食に関する学習

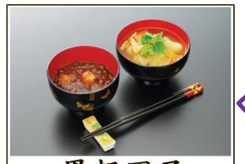
11/6、7、10　磐井中2年の紹介

↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

中学校の家庭科では地域の食文化を学ぶ単元があります。磐井中学校の家庭科の先生と一緒に、一関や岩手の郷土料理について学習した様子を紹介します。授業では、もち料理、はっと、果報団子、がんづきについて取り上げ、歴史や成り立ち、気候や風土との関係性について学び、郷土料理の背景にある昔の人々の生活や料理に込められた思いについて考えました。

もち料理

もち料理を食べる機会が多いようで、知っているもち料理について、「あんこ、ずんだ、きなこ、ごま、エビ…」とたくさんの種類をすらすらとあげる様子は、さすが一関の子ども達だなと感じました。


果報団子

毎年、1月の給食に登場する果報団子は子どもたちにとっても楽しみな行事食です。家族の絆を深めたり団らんとなるなど果報団子を食べる良さを知った生徒のみなさん。果報団子の言い伝えは地域によって諸説あるので、ぜひおじいちゃん、おばあちゃんに話を聞いてみましょう。

はっと

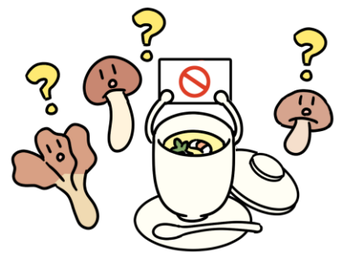
がんづき

地域の食文化を学ぶことで、郷土愛を育むことができました。私たちの地域には、たくさんの誇れる食文化があることを、大人になっても忘れずにいてほしいと思います。

クイズ　あなたも　たべものはかせになろう

みなさんは茶わん蒸しは好きですか。じつは茶わん蒸しには入れてはいけないといわれるきのこがあります。それはどのきのこでしょう？

1. まいたけ
2. まつたけ
3. しいたけ



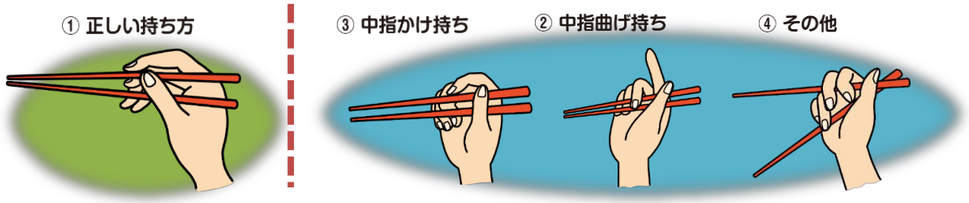
答えは裏側にあります。

はしを正しくもって使おう!

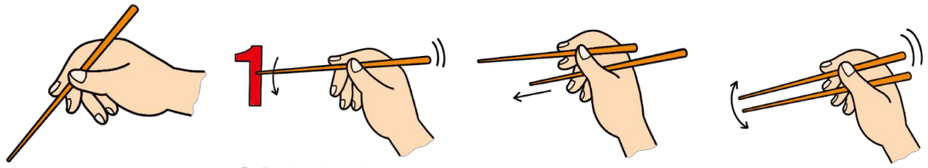
みなさん、はしを正しく持てていますか？ある研究(※1)によると、小中学生におけるはしの持ち方は、鉛筆の持ち方より遅く発達することが知られ、正しいはしの持ち方が確立されるのは15歳以降という指摘があります。一方、正しいはしの持ち方のイメージを常に頭の中に描きながら、繰り返し練習を重ねていくことで運動学習が成立し、次第に正しい持ち方ができるようになるということも言われています。まちがった持ち方の癖がつく前に、正しい持ち方を時々確認して実践することが大切です。

（※1）立屋敷かおる　他、「小中学生における箸の持ち方と鉛筆の持ち方との関連」日本調理科学会誌Vo1.38,No.4,355~361(2005)

● はしの正しい持ち方と、子どもによく見られるまちがった持ち方 ●



● はしの正しい持ち方の練習法 ●



①正しい鉛筆の持ち方ではしを1本持つ。

②「1」の字を書くようにたてに動かす。

③下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。

④下のはしを動かさずに上のはしだけを動かせるように練習する。

正しくはしをもって、かっこよくきれいに食べよう！

11/15（水）の給食から

給食メニューを作ってみよう！

≪納豆あえ≫

◆ざいりょう（作りやすい量　約６人分）◆

はくさい・・・・・240ｇ（葉２～３枚）
ほうれん草・・・・160ｇ（１束弱）
ひきわり納豆・・・40g（１パック）
ベビーチーズ・・・25g（２個）
しょうゆ・・・・・大さじ1/2
かつお節・・・・・5g（１～２袋）

◆つくりかた◆

①はくさい、ほうれん草は2㎝幅くらいに切って茹でる。
②チーズはみじん切り（5㎜角くらい）に切る。
③ひきわり納豆を混ぜ、しょうゆで味をつける。
（しょうゆの代わりに付属のタレでもよい。）
④全部の材料を混ぜ合わせて完成。

※食育だより10月号のレシピについて訂正…材料にみそ、白ごま（各小さじ２）がぬけていました。

Aコタエ

1．まいたけ

まいたけには卵のたんぱく質をバラバラにするたんぱく質分解酵素が多く含まれています。たんぱく質はふつう熱を加えると固まりますが、茶わん蒸しに生のまいたけを入れて作ると、この消化酵素の力がはたらき、ドロドロになってしまうことが知られています。ただし、あらかじめまいたけに火を通してから入れれば、消化酵素がはたらかず、きちんと作れます。

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

発行　一関地方教育研究会学校給食部会

おやつのはなし

ちょっと知りたい

実りの秋、野菜や果物がおいしい季節となりました。地域の旬の食材を、料理だけでなくおやつにも取り入れてみませんか。今月は旬の食材を使ったおやつレシピなどを紹介します。

おやつのとりかた　３つのポイント

①時間　食事の２時間前を目安におやつの時間を決めましょう。
②量　１日200㎉が目安。また、手のひらにのるくらいの量を目安にするのもおすすめです。
③組み合わせ　砂糖、塩、油が多いものは、どれか１つにし、果物やいも類、乳製品などを組み合わせましょう。

▶おすすめおやつレシピ

柿プリン

【材料】（４人分）

柿	200g(2L　1 個)
牛乳	100ml
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々

【作り方】
①皮をむいた柿とそのほかの材料をミキサーにかける。
②器に入れて、冷蔵庫で３時間程冷やす。

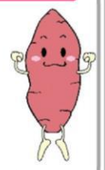
★柿のペクチンという成分が牛乳のカルシウムと合わさって固まります。

パンプキンパイ

【材料】（４人分）

かぼちゃ	100g（1/4 個））
砂糖	大さじ1
ぎょうざの皮	20 枚
揚げ油	適量

【作り方】
①かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、茹でて軟らかくする。
②かぼちゃをつぶし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
③ぎょうざの皮に②をのせ、皮の周りに水をつけ、半分に折りたたんで包む。
④170℃に熱した油で、両面きつね色になるまで揚げる。



さつまいもとりんごの重ね煮

【材料】（４人分）

さつまいも	240g(M　1 本)
りんご	1/2 個
砂糖	小さじ2
バター	大さじ1/2
シナモン	お好みで

【作り方】
①さつまいもは輪切りにして水につけておく。りんごは一口大に切る。
②耐熱ボウルに材料をすべて入れラップをかけ、電子レンジ（600w）で５分加熱し、いったん取り出して混ぜて、再び５分加熱する。さつまいもが軟らかくなったら完成。

▶生産者の紹介

一関・平泉の各給食施設に旬の野菜や果物を届けていただいている、地域の生産者を紹介します。

大文字りんご
尾川　馨さん

りんごを甘くするために、20 年以上前からヨーグルト農法に取り組んでいます。りんご作りは物を作る芸術家と同じで、いいものを作るためには感性と勉強をし続けることが大切です。
～子どもたちへメッセージ～
地元の子どもたちに食べてもらいたくて、何十年も前から学校給食へ納めています。りんごの味をもっとよくするために、日々、努力と研究を重ねて、一生懸命作っています。味わって食べてくださいね。

おすすめの食べ方は焼きいもです。濡れた新聞紙でさつまいもを包み、アルミホイルで巻いて、じっくり時間をかけて焼くと甘味たっぷりでおいしくなります。
～子どもたちへメッセージ～
おいしく食べてもらえるように、愛情たっぷりこめて作っています。いっぱい食べて元気に育ってもらいたいです。

峠のりんご屋さん
小岩　克宏さん

りんごは木を植えてから実がなるまで４～５年かかります。また、遅霜や台風、今年のような猛暑には弱い作物です。収穫するまで１個１個ていねいに育てています。おいしく食べてもらって、子ども達に笑顔になってほしいと思い、育てています。
～子どもたちへメッセージ～
りんごは赤や黄色の品種、甘みの強いもの、酸味が強いものなどたくさんの種類があります。いろんな味を楽しんでもらえればうれしいです。

大東地産地消の会
（さつまいも生産者）
千葉　順子さん