



春の足音が聞こえて心はずむ3月は、学校では1年のしめくりの月になります。この1年間、給食ではいろいろな食材を味わい、栄養だけでなく食に関する知識や経験などたくさんを吸収したと思います。食は命であり、生きる力です。給食や食に関する学習を通して学んだことを、これからの生活に活かしていきましょう。

## 考えよう 私たちにできること

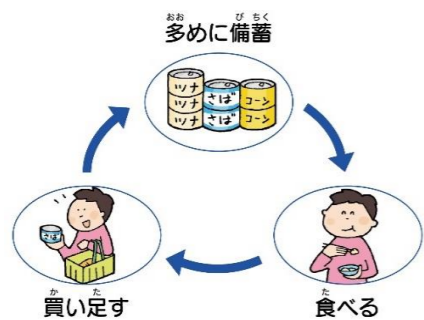
岩手県では3月11日を「東日本大震災津波を語り継ぐ日」とする条例を令和3年に制定しました。震災により亡くなった多くの尊い命に追悼の意を表し、震災の教訓を伝承するとともに、これまでの復興に向けた歩みの中で得られた多くの絆を大切に、一人ひとりの大切な人に想いを寄せ、ふるさと岩手を築いていくことを誓うものです。

今年の1月1日に発生した「能登半島地震」で、改めて災害への備えについて考えた人も多いと思います。大切な家族や自分自身の命を守るためにも、3.11の教訓を活かして、避難方法や備蓄について家族で確認してみましょう。

日常的に備蓄をしよう！

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

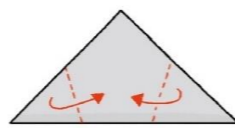
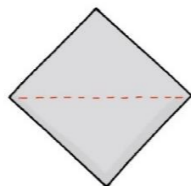


### 紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のように三角形に折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップ手前は袋状のところに差し込む。 フィルム、アルミ箔などをかぶせる。



# はるやす 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

あさ 朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

## ● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

## ● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

## ● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

## ● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

あたら 新い学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。



## クイズ あなたも たべものはかせになろう

パセリは早春の頃が旬で、香りも高くやわらかくなります。そんなパセリの効果で、間違っているのはどれでしょう。

①パセリの独特の香りが、虫を料理に近づかせない。



②パセリを食べることで食欲を増進させてくれる。



③肉や魚料理を食べた後に食べると、口臭予防になる。



こた 答えは裏側にあります。

# 春が来る！ 食べられる花、探そうよ



野菜には葉やくき、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節の変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるのか、探してみよう。

元歌：「フラワー」(KinKi Kids, 1999)

## 菜の花

アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

## ふきのとう

ふきのとうのつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。そのくきも食べます。

## ブロッコリー カリフラワー

どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。

## はな花にら

にらにとうが立ち、花芽のついたものを食べます。つぼみが開かないうちに収穫します。中国料理などでよく使われます。園芸用の「ハナニら」とは別のものです。

## パンジー

食用に栽培されたものを生のまま、ケーキやサラダの飾りに使います。「エディブルフラワー(食べられる花)」といわれ、ほかにも、ペゴニア、ナスタチウム、バラ、パーペナ、ポリジなどがよく知られています。

## さくら

八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩ぬきをして、お吸い物のたねに使う春を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。

## みょうが

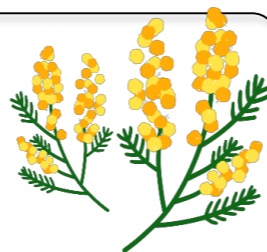
ショウガ科の植物です。春に細いたけのこに似た、新芽「みょうがたけ」が出て(これも食べられます)、葉を広げます。そして夏から秋にかけてその葉の茎の根元につく花のつぼみがみょうがです。

## しよくようぎく 食用菊

食べられる菊の花です。収穫は秋になり、酢の物などにして食べます。黄色や紫色のものがあります。山形県「もってのほか」が有名です。

## 3/5 (火) の給食から

## 給食メニューを作ってみよう！ 《ミモザサラダ》



◆ざいりょう (作りやすい量6人分くらい) ◆

- キャベツ・・・340g (1/4玉)
- にんじん・・・50g (1/3本)
- きゅうり・・・100g (1本)
- 卵・・・Lサイズ1個
- 油・・・適量 (炒り玉子用)
- 酢・・・大さじ1と1/2
- オリーブ油・・・小さじ4
- 塩こしょう・・・適量

◆つくりかた◆

- キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。(給食では切った野菜をゆでます)
- フライパンに油入れて熱し、ときほぐした卵を入れて炒り玉子を作る。(またはゆで卵にして、ザルなどでこして、細かくする)
- 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。(味は好みで調整してください。市販のドレッシングでもOK)
- 野菜とドレッシングを和えて、皿に盛り、その上に③のをせて完成。

\*ロシア発祥のミモザサラダは、細かい黄色い卵が、雪上に咲く春の花「ミモザ」の花に見えることから名付けられました。

## Aコタエ

1 パセリの独特の香りが、虫を料理に近づかせない。

パセリの独特の香りは食欲を増進させ、疲労回復にも役立つといわれています。また、香りの強い料理や脂っこい料理の後にパセリを食べることで、口臭を消し、さっぱりとさせてくれる作用もあります。



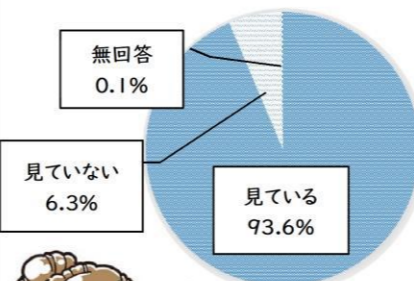
～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環～

## 献立表、おたよりに関するアンケート結果

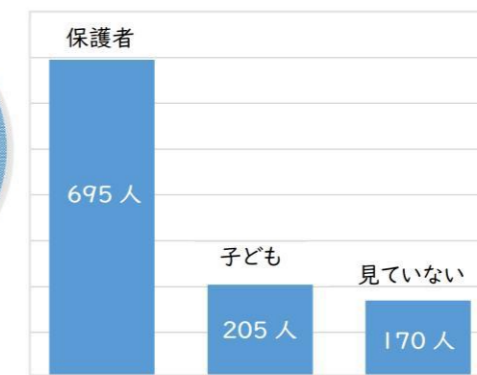


一関地方教育研究会学校給食部会では、小学校6年生、中学校2年生を中心とした保護者の皆様を対象に献立表やおたよりに関するアンケートを実施しました。このアンケートは、献立表やおたよりがどれくらい読まれているか、どんな内容に興味を持たれているか等を把握し、来年度の献立表やおたよりの内容をよりよいものにするを目的としています。全部で893人の保護者の皆様にご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。

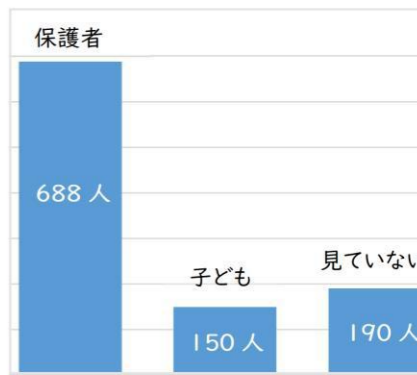
Q1. ご家庭で献立表や給食だよりを見ているか？



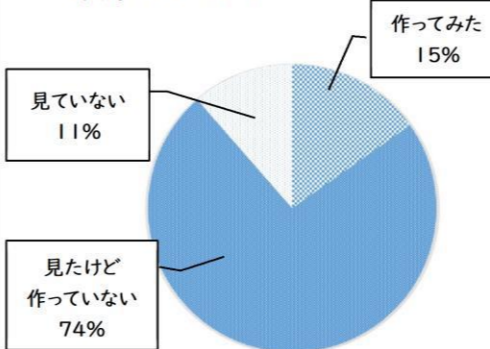
Q2. 「ちょっと知りたい〇〇のはなし」のシリーズを見ている人は？(複数回答)



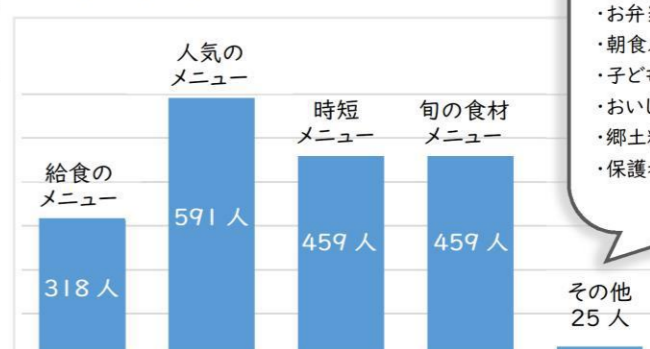
Q3. 「食に関する指導のようす」を見ている人は？(複数回答)



Q4. 「給食のメニュー紹介」を活用しているか？



Q5. どんなメニューを紹介してほしいか？(複数回答)



【その他の自由記述】  
 ・お弁当メニュー  
 ・朝食メニュー  
 ・子どもが作れるメニュー  
 ・おいしい野菜メニュー  
 ・郷土料理  
 ・保護者世代の給食メニュー  
 …等

取り上げてほしい話題や情報、献立表やおたよりのご感想もたくさんいただきました。一部ご紹介いたします。

- ・地域の旬の食材を使ったレシピや生産者の話。
- ・情報量が多すぎて、時間のある時にしか読めない。文字も小さい。
- ・魚料理のレシピでおすすめがありましたら教えてください。
- ・地方の郷土料理の由来などの説明を、もう少し詳しく載せて欲しい。
- ・どんな給食を食べているのか、写真で見たいです。
- ・献立表は紙ではなくデータ配信で欲しい。

各施設の給食写真や献立表、おたよりを掲載しています。ぜひご覧ください。



西部学校給食センター

アンケートでいただいたご意見、ご要望等を活かし、来年度の献立表やおたよりを充実させていきたいと思ひます。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会