

11月給食だより

平成30年11月20日
一関市大東学校給食センター



こんげつ もくひょう
今月の目標 感謝して食べよう!



東山小・興田小・猿沢小に、食に関する指導を行いました!

11月5日(火)に東山小学校2年生、11月7日(水)に興田小学校4年生、11月15日(木)に猿沢小学校4年生を対象とした食に関する指導を行いました。

☆東山小2年生「野菜はかせになろう!」☆ →

「箱のなかみはなんだろう?」では、児童にアイマスクをつけてもらい、手の感覚でなにの野菜なのかを当ててもらいました。

「においで当てよう!」では、刻んだ野菜を鼻に近づけなにの野菜のにおいなのかを当ててもらいました。

「にんじんは小さく切ってカレーにいれる。」「目をつぶって食べる。」「ピーマンを細く切ってチャーハンにいれる。」など苦手な野菜を食べるための工夫を考えてもらいました。



折れた!

← ☆興田小4年生・猿沢小4年生

「丈夫な骨をつくろう!」☆

骨の模型を見せ(大豆がぎっしり詰まっているペットボトルと半分だけ大豆を詰めたもの)、「どちらの骨が丈夫だろう?」という問いかけをし、実際に折ってもらいました。大豆がぎっしり詰まっている方は、力をいれても折れませんが、そうでない方は簡単に折れました。

毎日給食で飲んでいる牛乳の栄養成分表示を見てもらい、カルシウムが丈夫な骨をつくる栄養であることを話しました。「栄養成分を見るようにしたい。」「おうちのひとにも教えたい。」という感想がありました。



給食のおすすめメニュー

郷土のあじ がんづき

11月9日の給食に
登場しました!

【分量(10個分)】

- ・小麦粉 75g
- ・重曹 4g
- ・上白糖 75g
- ・たまご 25g
- ・牛乳 50g
- ・はちみつ 30g
- ・みそ 15g
- ・酢 5g
- ・黒いりごま すこし

【用意するもの】

- ・マフィンカップ 10枚
- ・蒸し器
- ・泡だて器
- ・ボウル 2つ

【作り方】

- ① 上白糖、卵をいれてよく混ぜる。
- ② みそを加えて混ぜる。※すこし水を加えて練ってからいれると溶きやすいです。
- ③ はちみつ、牛乳、酢を加えてよく混ぜる。
- ④ 別のボウルで小麦粉、重曹をよく混ぜ合わせたら、③にすこしずつ混ぜる。
- ⑤ マフィンカップにいれて黒いりごまを上にかける。
- ⑥ 沸騰した蒸し器にいれて、中火で10分程度蒸す。

つまようじを刺してみても、生地がついてこなければがんづきの出来上がり!



栄養士からみなさんへ

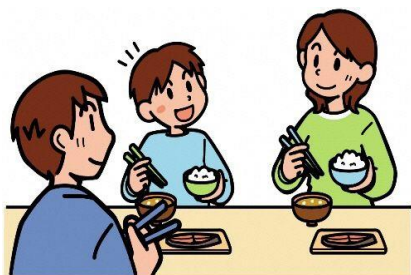
11月21日(水)から、平成30年度産の新米に切り替わりました!

実りの秋です。11月21日から、今年度収穫したばかりの新米に切り替わりました。毎日、毎食食べてもおいしいお米は、よく噛むことで、甘みがでます。まずは一口、お米だけを味わってみてください。収穫に感謝していただきましょう♪



ちょっと知りたい

夕食のはなし



一日中勉強や運動をがんばった体は、脳や筋肉などいろいろなところが疲れています。その疲れた脳や筋肉を回復させるための栄養をとるのが夕食です。

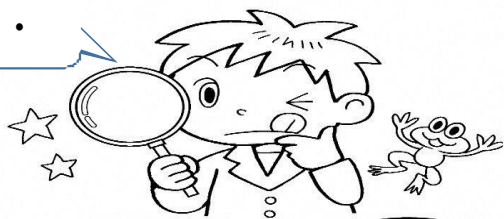
家族みんなでそろって食卓を囲み、楽しく食事をして、心の栄養も補給したいですね。

▶明日の元気のもとになる！

わたしたちの体は、夜眠っている間に成長ホルモンが作られます。そのため、炭水化物やたんぱく質、ビタミン・ミネラルなど成長に必要な栄養をしっかりとることが大切です。

栄養をバランスよくとるためには・・・

基本の献立を 大☆解☆剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

食後は2～3時間たってから寝るようにしましょう。胃や腸も寝ている間は休んでいます。食後すぐに寝てしまうと、胃や腸に負担を掛けてしまいます。また、夜遅くに食べると、体内に脂肪が蓄積されやすくなるため肥満の原因になる可能性があります。寝る直前に食べるのはさげましょう。

▶家族みんなで食事をしよう！

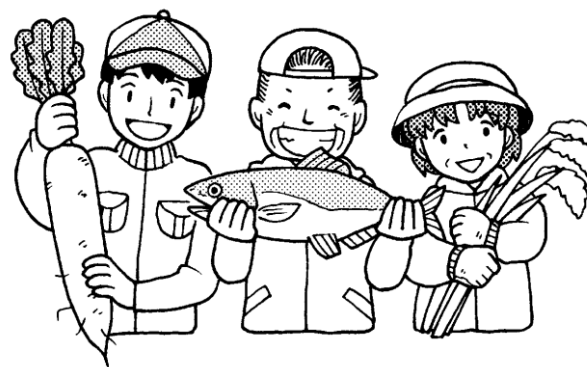
「孤食」という言葉があるように、家族がそろって食事をする機会が少なくなっているようです。家族で囲む食卓は、『旬のさんまは脂がのっているね。』『白菜がおいしい季節だから鍋物にしたよ。』など季節を感じたり、はしの持ち方などマナーを覚える場にもなります。

習い事やスポ少などで毎日はなかなか難しいかもしれませんが、なるべく家族みんなで食卓を囲む機会を多くできるとよいですね。

みなさんの地域では、どのような農作物がつくられていますか？

自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

地場産物を 食べよう！



「いただきます」
「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

10月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	鶏肉	岩手県	米	一関市	トマトピューレ	一関市	たまねぎ	北海道、一関市
厚削りかつお	鹿児島県・静岡県	豚肉	岩手県	麦	福井県	ねぎ	一関市	キャベツ	岩手県
煮干し	千葉県	ハム	カナダ	パン	岩手県	もやし	福島県	ほうれん草	岩手県
わかめ	三陸	ベーコン	岩手県	なたね油	一関市	大根	岩手県	セロリ	長野県
茎わかめ	三陸	いか	ペルー	こんにゃく	岩手県・群馬県	にんじん	北海道	水菜	茨城県
しらす干し	福島県	さきいか	日本	マカロニ	カナダ	ごぼう	岩手県	小松菜	岩手県、茨城県
のり	宮城県	あさり	日本	じゃがいも	北海道	ぶなしめじ	宮城県	トマト	一関市
かつおなまり節	三陸	えび	ミャンマー	ごま	中南米	なめこ	宮城県	三つ葉	宮城県
赤魚	アラスカ	フランクフルト	日本	米粉	岩手県	カットかんぴょう	日本	みかん	日本
ぶり	鳥取県	チキンカツ	青森県	コーンフレーク	北米	つぼ漬け	日本	パイ	タイ
さば	日本	冷凍液卵	日本	マカロニ	カナダ	豆もやし	栃木県	りんご	一関市
鮭	岩手県	ゆで卵	岩手県	すいとん	岩手県	切干大根	日本	きゅうり	宮城県
あじ	ニュージーランド	チーズオムレツ	岩手県	春雨	鹿児島県、タイ	干しいたけ	日本	チンゲンサイ	一関市
ヨーグルト	岩泉町	にらまんじゅう	北海道	小麦粉	岩手県	冷凍むぎ枝豆	九州	まんてんブルー	米国
スキムミルク	北海道	納豆	日本	むぎ粟	茨城県	冷凍ホールコーン	北海道	白菜	青森県
チーズ	ニュージーランド	まんてんひよこ豆	米国	トマト缶	イタリア	冷凍里芋	九州	えのきだけ	宮城県
生クリーム	一関市	中華くらげ	インドネシア	りんごピューレ	岩手県	冷凍グリンピース	北海道	ピーマン	一関市
冷凍ゆで大豆	岩手県	ささみフレーク	日本	にんじんペースト	一関市	冷凍ブロッコリー	九州	練り梅	日本
豆腐	岩手県			ソテーオニオン	北海道	冷凍里芋	九州	れんこん	茨城県
油揚げ	岩手県			たけのこ水煮	和歌山・徳島	冷凍いんげん	北海道	レタス	岩手県
生揚げ	岩手県			レモン果汁	愛媛県	しょうが	日本	冷凍クリームコーン	日本
みそ	一関市			ゆず果汁	埼玉県	にんにく	日本		

※10/1(月)、10/12(金)、10/17(水)、10/23(火)の給食を検査した結果、放射性物質はすべて不検出または基準値を下回る結果でした。

詳しい結果は、一関市のホームページに掲載されていますのでご覧ください。