



一関市大東学校

給食センター

No.2

令和3年5月17日

わかほめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



カッコいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

①食器の配ぜんを確認

※左利きの人は、左右逆にするとうまくいくかも

おかずは奥に

ごはんは手前の左側



みそしる・スープは手前の右側

②背中を伸ばして

③お茶わんは手に持って

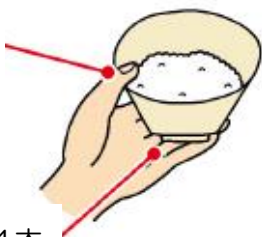
体は料理のほうに向けて

背筋をのばす

親指をわんのへりにかける

足を組まず、そろえて床につける

糸底の下に、ほかの4本の指をそろえておく



ひじをつかない

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

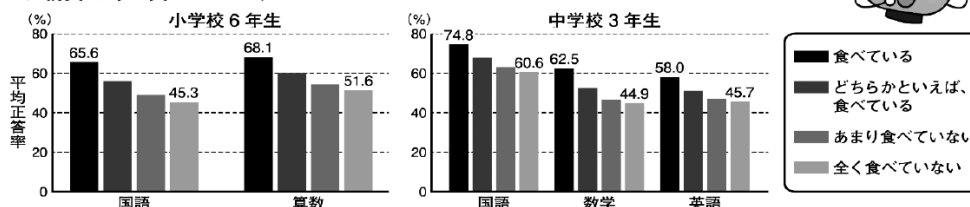
朝食のはなし



毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がない、おなかがすいていなくて食べられない、もともと食べる習慣がないというご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
ご飯、食パン	ウインナー、卵、豆腐、ちくわ、ハム	コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ	みかん、いちご、バナナ
バターロール、シリアル、うどん	納豆、ちりめんじゃこ	もやし、キャベツ、レタス	
			牛乳・乳製品
			チーズ、牛乳、ヨーグルト

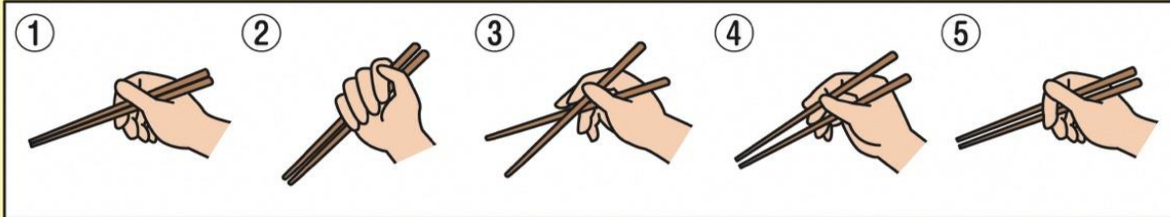
次号のテーマは、「噛むこと」です!

おはしのマナークイズ

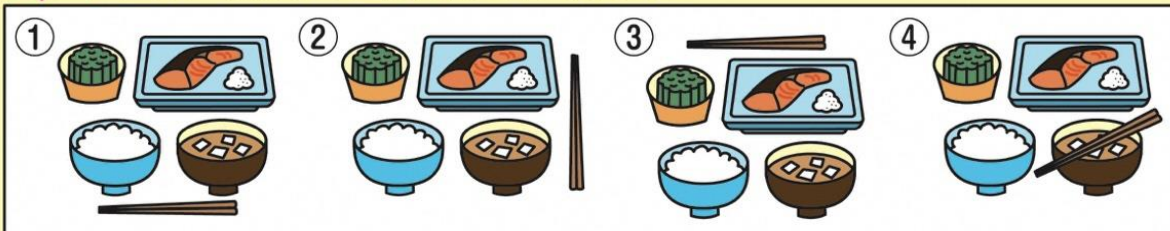
ただ おも え
正しいと思う絵を、
かこ
○で囲みましょう。



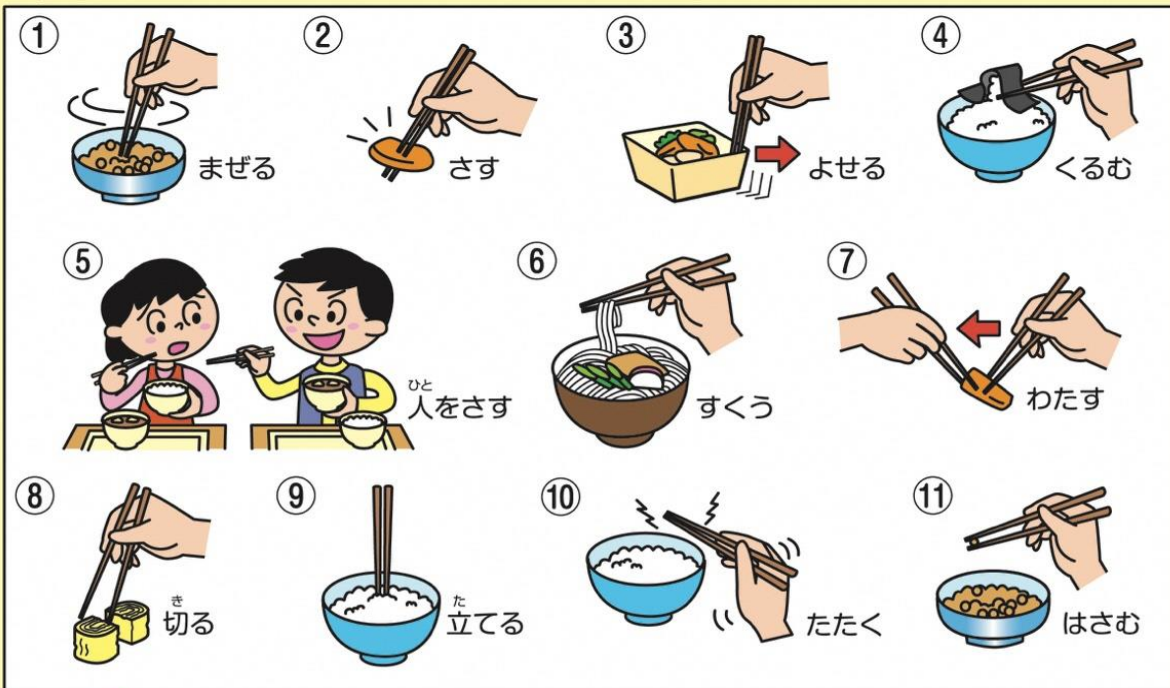
Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



こたえ

Q1 = ④ (自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)

Q2 = ① (食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。)

Q3 = ①④⑥⑧⑩ (②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、

⑩は「たたきばし」といって、やってはいけないはしの使い方です。覚えておきましょう。)

給食のおすすめレシピ紹介

和風そぼろ

【材料】(4人分)

- ・鶏ひき肉 100g
- ・おろし生姜 1.2g
- ・しょうゆ 4g
- ・酒 4g
- ・サラダ油 2.4g
- ・豆腐 100g
- ・切干大根 10g
- ・ひじき 3g
- ・砂糖 2g
- ・みそ 6g
- ・しょうゆ 5g
- ・みりん 4g
- ・ごま 5g
- ・唐辛子 少々

【作り方】

- ①鶏肉にAを混ぜて下味をつける。
- ②豆腐は水を切る。
- ③切干大根は水で戻して、細かく切る。
- ④ひじきも水で戻す。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ、火をつける。
- ⑥①を炒め、肉に火がとおったら切干大根とひじきを入れてさっと炒める。
- ⑦豆腐をくずしながら入れ、つぶすように炒める。
- ⑧水少々(分量外)と調味料を入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑨火を止め、ごまと唐辛子を入れて混ぜ合わせる。



作り置きしておけば、忙しい朝でも
ごはんにかけるだけで栄養満点！



4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、宮城県	米	一関市	網さや	群馬県	大根	千葉県
厚削りかつお	静岡県	豚肉	岩手県	麦	福井県	にんじん	徳島県、千葉県	ねぎ	岩手県、茨城県
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県、群馬県	パン	岩手県	ピーマン	高知県、茨城県	ごぼう	岩手県
わかめ	三陸	ハム	カナダ	スパゲッティ	カナダ・米国	ほうれん草	岩手県	れんこん	茨城県
こんぶ	岩手県、北海道	ウインナー	カナダ	なたね油	一関市	グリーンピース	北海道	とうもろこし	北海道
のり	宮城県	生クリーム	一関市	こんにゃく	岩手県、群馬県	ブロッコリー	エクアドル	玉ねぎ	北海道
ひじき	日本	たまご	日本	里芋	九州	チンゲンサイ	宮城県	きゅうり	宮城県
豆腐	一関市	チーズ	ニュージーランド	じゃがいも	北海道	小松菜	一関市	きやべつ	岩手県
油揚げ	一関市	さばみそカツ	岩手県	シュウマイの皮	カナダ・米国・オーストラリア	いんげん	北海道	セロリ	茨城県
生揚げ	一関市	春巻き	日本	米粉類	一関市	なめこ	宮城県	たけのこ	徳島県
みそ	一関市、岩手県	花形ハンバーグ	日本	ごま	中南米	えのきたけ	長野県	もやし	福島県
ゆで大豆	岩手県	五目厚焼き玉子	岩手県	麩	山形県	マッシュルーム	山形県	白菜	茨城県
ブリ	鳥取県	かつおフライ	静岡県	柏餅	北海道・アメリカ	マイタケ	新潟県	つぼ漬け	日本
鮭	岩手県	ハムチーズピカタ	岩手県	すいとん	岩手県	しめじ	宮城県	切干大根	日本
サワラ	佐賀県	まぐろフレーク	タイ	いちごパンナコッタ	日本	干し椎茸	日本	ソテーオニオン	北海道
いか	ペルー・チリ					カットトマト	岩手県	美生柑	愛媛県
あさり	日本					むぎ枝豆	北海道	フルーツミックス	山形県
ほたて	青森県								

※3/3(水)、3/9(火)、3/15(月)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。