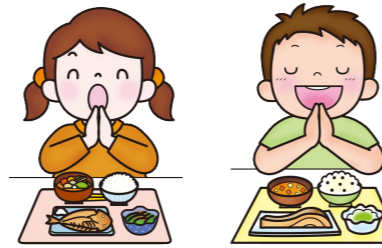


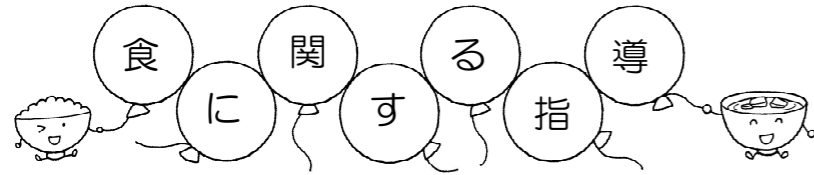


一関市大東学校給食センター No.4 令和4年7月12日

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。



今年は6月から真夏のような暑さが続いています。暑さのせいで「なんだか食欲がないなあ・・・」と感じることがあるかもしれません。さらに夏休みになると、一日の食生活が乱れがちです。食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。学校があるときと同じ時間に、給食を思い出してできるだけ「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスのとれた食事を心がけましょう。



児童・生徒が「食」について学んでいる様子を紹介します。

猿沢小学校 1・2年生
「もっと野菜となかよくなろう」



においだけで、何の野菜かわかるかな？
「にがいにおいがする・・・これはピーマン！」



さわっただけで、何の野菜かわかるかな？



「野菜と仲良くなって、いっぱい食べます！」

大原小学校 4年生
「元気な体をつくるための食事について考えよう」

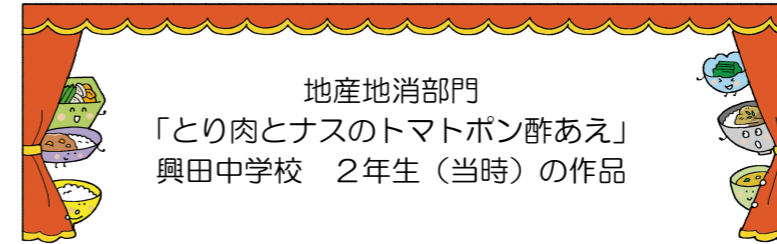


カルシウムをたくさん取った骨と、取らなかった骨ではどちらが丈夫かな？

一日に必要な野菜の量に、「そんなに食べられないよ〜！」



学校給食レシピコンテスト2021大賞レシピ紹介



地産地消部門
「とり肉とナスのトマトポン酢あえ」
興田中学校 2年生(当時)の作品

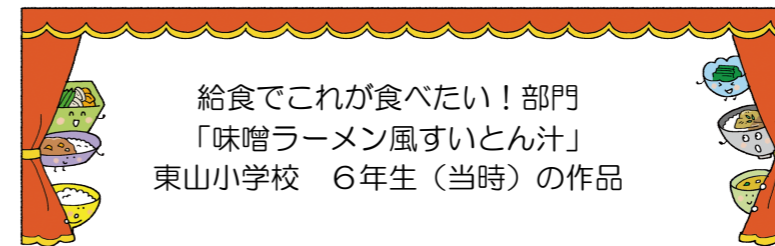
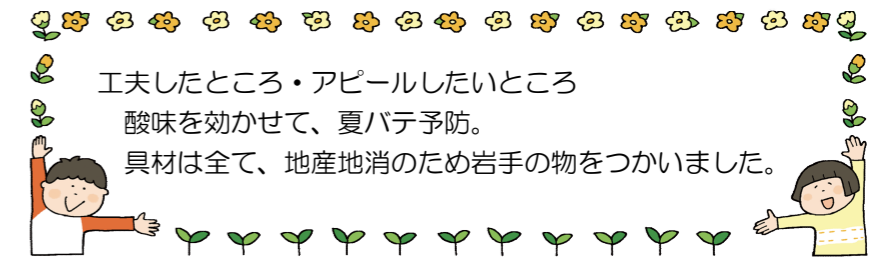


【材料・分量(4人分)】

- ・とりモモ肉 350g
- ・ナス(小) 2本
- ・白だし 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ
- 〈トマトポン酢〉
- ・トマト 2個
- ・ポン酢 大さじ2
- ・レモン果汁 小さじ2
- ・なたね油 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- 1、とりモモ肉は一口大に切り、白だしをもみこむ。ナスも一口大に切る。
- 2、トマトを小さく切り、ボウルに入れ、フォークで軽くつぶす。そこに、ポン酢、レモン果汁、なたね油、塩を入れてまぜる。
- 3、ナスはオリーブオイルをひいたフライパンで焼き、2のボウルに入れる。
- 4、1のとり肉に小麦粉をまぶし、両面焼いたら2のボウルに入れる。
- 5、4を軽くあえて、器に盛りつける。
- 6、完成。



給食でこれが食べたい！部門
「味噌ラーメン風すいとん汁」
東山小学校 6年生(当時)の作品

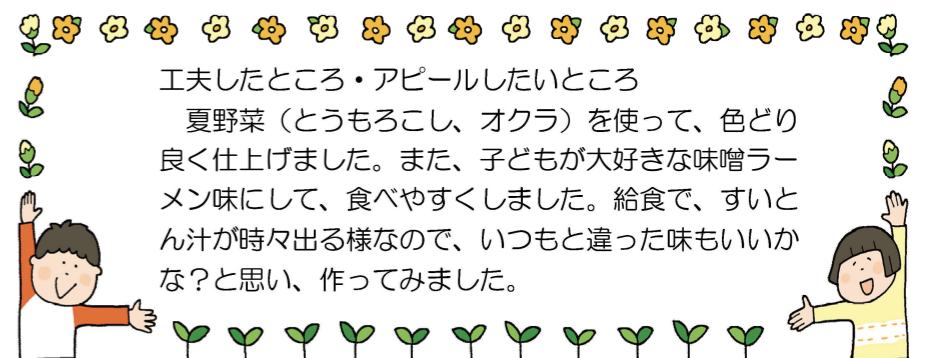


【材料・分量(4人分)】

- ・小麦粉 300g
- ・水 200g
- ・もやし 120g
- ・キャベツ(一口大) 200g
- ・にんじん(ひょうし切り) 60g
- ・ぶた肉(一口大) 200g
- ・とうもろこし 50g
- ・オクラ(うす切り) 2本
- ・鶏ガラスープ 小さじ2
- ・味噌 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 1000ml

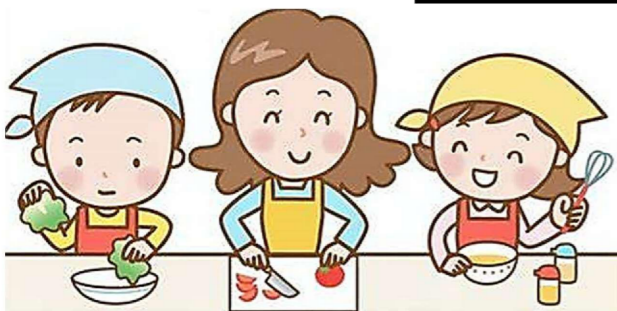
【作り方】

- 1、小麦粉を水で練って、すいとんを作り、煮上げておく。
 - 2、なべにお湯を沸かし、鶏ガラスープを入れだしを作る。
 - 3、オクラととうもろこし以外の野菜とぶた肉をスープに入れて煮る。
 - 4、味噌を入れて味をととのえる。
 - 5、すいとんを入れて、最後にとうもろこしとオクラを入れる。
- ★すいとんの水の量は、少しずつ加えて調整する。練り上げたらねかせる。



「時短・簡単レシピ」特集

夏休みに向けて



もうすぐ、夏休み。休みの日は、そうめんやチャーハンなど主食にかたよった食事になりがちです。昨年度行った「献立表、おたよりに関するアンケート」の結果で「時短メニュー」を紹介してほしいという意見が多かったことから、今回は、休み中に試してほしい時短・簡単レシピを紹介します。

▶たんぱく質のとれるメニュー

お麩のスクランブルエッグ 10分

材料(2人分)

- 小切麩・・・10g
- 卵・・・2個
- 牛乳・・・100ml
- 塩・こしょう・・・各少々
- ベーコン・・・2枚
- バター・・・小さじ1



作り方

- ①ボウルに麩と牛乳を入れ、麩がしっとりしたところに卵を混ぜ塩、こしょうで味を整える。
- ②短冊に切ったベーコンを炒め①を一気に入れる。
- ③スクランブル状になるまで混ぜ合わせ、最後にバターを加える。
- ④好みてパセリなどの青みを散らす。

▶カルシウムのとれるメニュー

豆腐カレー 15分

材料(2人分)

- ごはん・・・適量
- 木綿豆腐・・・2/3丁
- 合いびき肉・・・60g
- 玉ねぎ・・・1/2個
- なす・・・1個
- とけるチーズ・・・適量
- カレールウ・・・2かけ
- サラダ油・・・適量



作り方

- ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。
- ②鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。玉ねぎとなすを入れてよく炒め、水を300ml加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味を整える。仕上げにチーズを入れる。

引用：食育ブック【1年間の食育編】

▶鉄のとれるメニュー

あさりの卵とじ 10分

材料(2人分)

- あさり水煮缶(汁ごと)・・・小1缶
- 卵・・・1個
- にら・・・1/2束
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2

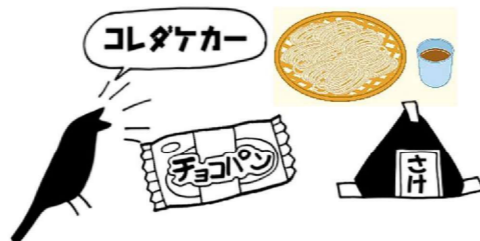


作り方

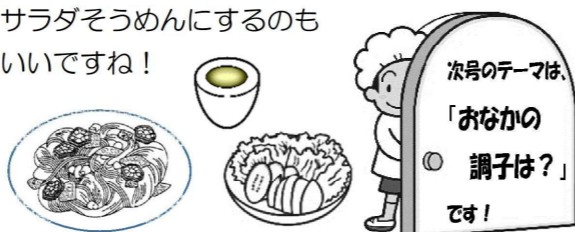
- ①にらを2～3cmの長さに切っておく。
- ②あさり水煮缶を汁ごと鍋にかけ、煮立ったらにらを入れ、しょうゆとみりんで味付けし、割りほぐした卵でとじる。

引用：岩手県栄養士会【機能別みんなの簡単料理集】

▶主食にかたよりがち・・・



ゆで卵や、切って盛るだけのサラダ(きゅうり、トマト、レタス)などを組み合わせるのはいかがですか？野菜やハム、ツナ缶などを混ぜてサラダそうめんにするのもいいですね！



発行 一関地方教育研究会学校給食部会

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

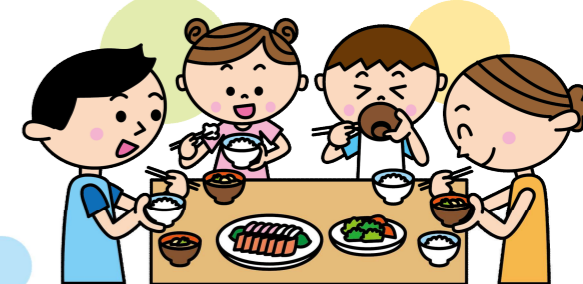
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

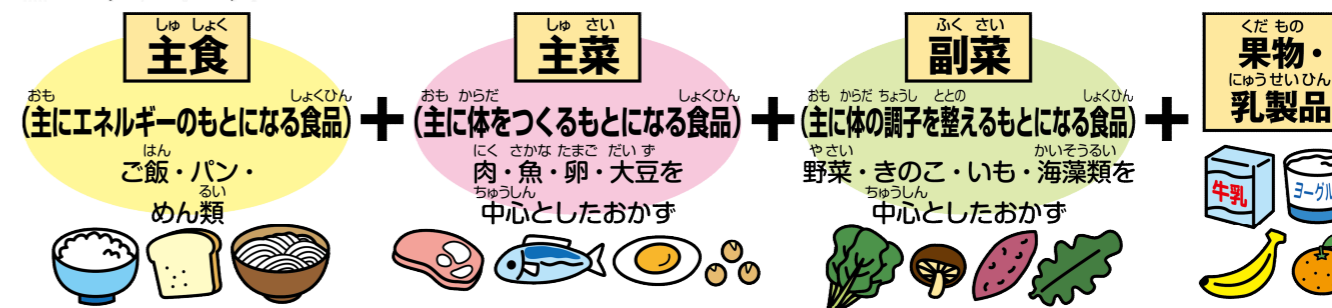
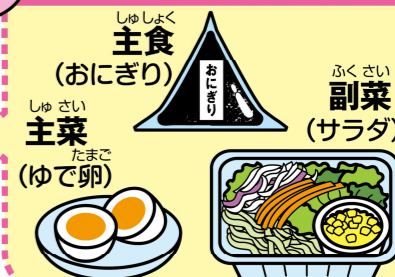
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

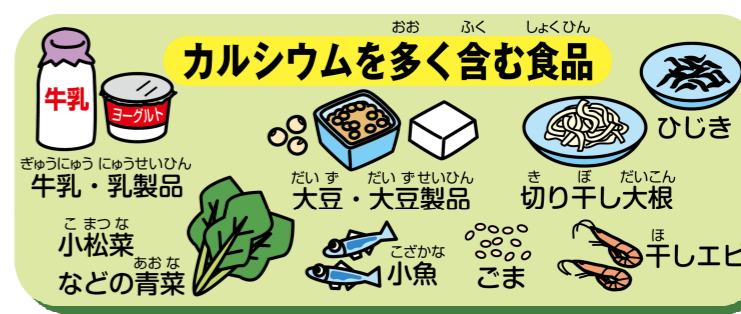


コンビニで購入する場合(例)



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



6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	食品名	産地
牛乳	一関市	ししゃも	アイスランド	米	一関市	ピーマン	一関市	ねぎ	一関市、茨城県	ほっけのフライ	アメリカ
厚削りかつお	鹿兒島県	さわら	佐賀県	麦	福井県	小松菜	一関市	水菜	一関市	いわしのオレンジ煮	北海道
煮干し	千葉県	赤魚	アメリカ	パン	岩手県	ほうれん草	一関市	きゅうり	一関市、宮城県	ハンバーグ	日本
わかめ	三陸	鶏肉	岩手県	米めん	一関市	にら	一関市	玉ねぎ	岩手県	肉だんご	日本
しらす干し	愛知県	豚肉	岩手県	なたね油	一関市	チンゲン菜	一関市	きゃべつ	岩手県、千葉県	味付きえのきたけ	日本
ひじき	大分県	ベーコン	千葉県	じゃがいも	長崎県、群馬県	にんじん	徳島県、千葉県	ごぼう	岩手県、青森県	ソテーオニオン	北海道
のり	宮城県	ウインナー	日本	すいとん	一関市	パセリ	宮城県、茨城県	大根	岩手県	つば漬け	日本
茎わかめ	三陸	ヨーグルト	岩手県	マカロニ	カナダ	パプリカ	韓国	きゃべつ	岩手県、千葉県	ナタデココ	タイ
豆腐	一関市	あさり	熊本県	こんにゃく	一関市、群馬県	なめこ	宮城県	もやし	福島県	冷凍ブルーベリー	カナダ
油揚げ	一関市	凍り豆腐	国外	アーモンド	アメリカ	まいたけ	北海道	白菜	岩手県、宮城県	冷凍むぎ枝豆	北海道
生揚げ	一関市	豚レバー	群馬県	冷凍里芋	九州	ぶなしめじ	宮城県	れんこん	茨城県	冷凍フロッキー	エクアドル
おから	一関市	さきいか	中国	いももち	日本	えのきたけ	長野県	セロリ	長野県	冷凍カットトマト	日本
みそ	一関市、岩手県	蒸しひきわり大豆	愛知県	はちみつモンゼリ	イタリア	いわしの梅煮	千葉県	かぶ	青森県	冷凍ホールコーン	北海道
冷凍ゆで大豆	岩手県	冷凍液卵	日本	スパゲッティ	カナダ	ささみフレーク	日本	たけのこ水煮	徳島県	冷凍みかん	和歌山県
ブリ	鳥取県	冷凍おから	アメリカ	チーズオムレツ	日本	イカフライ	ペルー	切干大根	宮城県	冷凍いんげん	北海道
さば	ルウエー	たまごそぼろ	日本	ツナフレーク	タイ	ミニフィッシュ	日本	干し椎茸	日本	バナナ	フィリピン

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。

※学校給食食材の放射性物質測定のうち、提供後の給食の測定は令和3年度で終了しました。