



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。

一関市大東学校給食センター No.9 令和4年12月16日

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

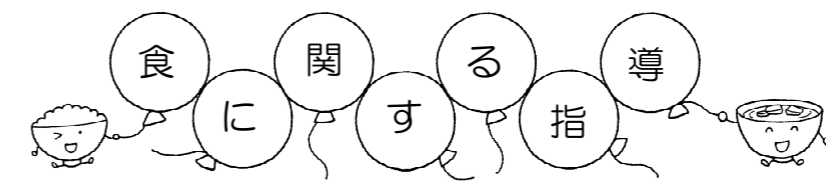
感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ</p>	<p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー、いちご、かき柿、キウイフルーツ、じゃがいも</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分</p> <p>めん類</p>	<p>汁物</p> <p>スープ</p>	<p>アイス・クリーム</p> <p>ゼリー</p>	<p>おかゆ</p> <p>スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>



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6年生
「生活習慣病を予防するためには、どうすればよいのでしょうか」



真剣に自分の生活を振り返る姿が印象的でした。



生活習慣病は「糖分・脂分・塩分のとり過ぎ」が大きく影響します。私たちが食べている食べ物に、糖分・脂分・塩分がどのくらい含まれているか知ることが大切です。とり過ぎることが習慣にならないように気を付けて、栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な休養やすいみんをとり、生活習慣病を予防しましょう。

11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	豚肉	岩手県	米	一関市	にんじん	一関市	きゃべつ	一関市
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	麦	福井県	小松菜	一関市	ねぎ	一関市
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	ほうれん草	一関市	ヤーコン	一関市
わかめ	三陸	ハム	岩手県	米めん	一関市	かぼちゃ	一関市	大根	一関市
昆布	北海道	豚レバー	群馬県	なたね油	一関市	チンゲン菜	一関市	水菜	一関市
のり	宮城県	ささみフレーク	日本	じゃがいも	北海道	ピーマン	岩手県	ごぼう	一関市
茎わかめ	三陸	チーズ	オランダ、アメリカ	さつまいも	一関市	にら	茨城県	白菜	一関市
寒天	日本、カナダ	ウインナー	千葉県	里芋	一関市	パセリ	北海道	きゅうり	宮城県
めかぶ	日本、カナダ	いわしのレモン煮	日本	きび	岩手県	パプリカ	韓国	玉ねぎ	北海道
豆腐	日本、カナダ	ミックスピーズ	日本	あわ	岩手県	なめこ	宮城県	もやし	岩手県
油揚げ	日本、カナダ	冷凍液卵	日本	ずいどん	岩手県	マッシュルーム	山形県	豆もやし	栃木県
生揚げ	日本、カナダ	ポパイオムレツ	岩手県	アーモンド	アメリカ	ぶなしめじ	新潟県	れんこん	茨城県
おから	一関市	ねぎ入り玉子焼き	岩手県	こんにやく	一関市、群馬県	まいたけ	北海道	キムチ	日本
ぶり	鳥取県	鮭ボール	日本	ごま	ミャンマー	えのきたけ	長野県	冷凍ブロッコリー	エクアドル
あさり	中国	たまごそばろ	日本	マカロニ	カナダ	干し椎茸	日本	冷凍菊	日本
赤魚	アラスカ	さつま揚げ	タイ、アメリカ	春雨	日本	りんご	一関市	冷凍グリーンピース	北海道
さば	ノルウエー	ゆで大豆	岩手県	米粉マカロニ	群馬県	みかん	静岡県、和歌山県	冷凍いんげん	日本
かに	鳥取県	イカメンチ	北海道、ペルー	肉だんご	日本	切干大根	宮城県	冷凍カットマト	岩手県
鮭	岩手県	ツナフレーク	タイ	つぼ漬け	日本	たけのこ水煮	徳島県	冷凍枝豆	宮城県
いか	中国	さんまの開き	台湾	りんごゼリー	日本	ソテーオニオン	北海道	冷凍ホールコーン	北海道
サワラ	佐賀県	メンチカツ	岩手県	かぼちゃプリン	北海道				

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。

ちょっと知りたい

冬休み前特集 お手軽レシピ

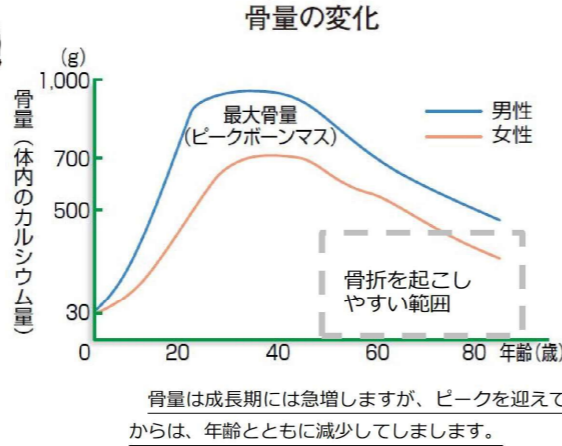
もうすぐ冬休み。独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査によれば、給食のない日は給食のある日に比べて子どもたちのカルシウムの摂取量が30～50%も不足しているそうです。今回は、不足しがちな栄養に注目して、毎日の食事づくりにも簡単に取り入れることができる料理を紹介します。冬休みに子どもと一緒につくってみませんか？



「お休みの日におうちで牛乳飲む？」

飲むときもあるけど、飲まない方が多いかな。そういえば、給食には必ず牛乳がついているね。どうして？

小・中学生の頃は骨の成長が活発なので、他の年代に比べてカルシウムを多く必要とします。ところがカルシウムはとりにくい栄養素であるうえに、吸収もよくないのです。そのなかでも、牛乳は手軽に飲むことができるしカルシウムの吸収率が一番いいので、小・中学生におすすめです。給食がない日にも、毎日飲んでほしいですね。



牛乳以外からも「カルシウム」

牛乳が苦手、食物アレルギーで摂取できないなどの場合は煮干しなどの小魚、小松菜・水菜・大根葉などの青菜、豆乳・木綿豆腐・納豆などの大豆製品を積極的にとりましょう。

ごまじゃこ和え



材料(4人分)

- 小松菜 80g (1/2袋)
- きゅうり 60g (1/2本)
- 切干大根(乾燥) 6g
- ちりめんじゃこ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1
- いりごま 小さじ1

作り方

- 1 小松菜ともどして水気を絞った切干大根を3つ折りに切ってゆでる。
- 2 きゅうりは薄く輪切り、ちりめんじゃこはオーブトースターで焼いておく。
- 3 しょうゆ・酢で和え、ごまをふる。

シラス餅

もちにシラスや桜エビをからめる。

「乳和食」とは？

コクや旨味をもつ牛乳を組み合わせることで、味や風味を損なわずに食塩を減らして和食をおいしく食べる調理法。

ミルク納豆



材料(1人分)

- 納豆 1パック(45g)
- 牛乳 小さじ2
- 添付のたれ 半量

作り方

- 1 納豆を混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- 2 添付のたれを半量加えて混ぜる。

切干大根の煮物



材料(4人分)

- 切干大根(乾燥) 30g
- さつまあげ 2枚
- 牛乳 100ml
- 水 100ml
- めんつゆ(三倍濃縮) 大さじ1

作り方

- 1 切干大根はもどし水気を絞り5センチ、さつまあげは短冊に切る。
- 2 鍋にAを入れ火にかけ、ふつふつしてきたら1を入れキッチンペーパーで落とし蓋をし、中～弱火で煮含める。

みそ汁



材料(2人分)

- みそ 大さじ1
- 牛乳 大さじ1
- かつおだし 300ml
- 木綿豆腐 100g
- ねぎ 40g (1/3本)
- なめこ 100g (1袋)

作り方

- 1 牛乳とみそを合わせた「ミルクみそ」を作る。
- 2 だしで具を煮る。
- 3 火を止めて「ミルクみそ」を溶く。

とんかつ



衣の卵の代わりに、小麦粉と牛乳(小麦粉と同量)を合わせたものをくぐらせて、パン粉を表面につけて油で揚げる。

次号のテーマは、「残食のゆくえは？」です！

リクエスト給食レシピ

タコライス

【材料】(4人分)

とりひき肉	80g	オリーブオイル	2g	チリパウダー	0.8g
ぶたひき肉	80g	おろしにんにく	2g	粉チーズ	8g
赤ワイン	4g	コンソメ	2g	パン粉	4g
豚レバーチップ	20g	トマトケチャップ	6g	タバスコ	適量
玉ねぎ	80g	中濃ソース	4g		
トマト	30g				

【作り方】

- ① ㊦を混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎはあらみじん切り、トマトは1cmの角切り(トマトダイス缶でもよい)にする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて、香りが出てきたら㊦を入れて炒める。
- ④ 肉に火がとおったら、豚レバーチップと玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ トマトを入れて混ぜ合わせ、コンソメ・トマトケチャップ・中濃ソースを入れて煮込む。
- ⑥ 汁気が引いたら、チリパウダー・粉チーズ・パン粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後にお好みでタバスコを入れて、さっと混ぜる。

★ 給食では鉄分を摂取するために豚レバーチップを使用しています。入れなくてもおいしく食べられます。

★ トマトは缶詰のものでもおいしく仕上がります。

大東小学校2年生の児童から、リクエストいただきました。ありがとうございます！



リクエスト給食レシピ

米麺サラダ

【材料】(4人分)

米麺	50g	ツナフレーク	1/2缶	さとう	4g
きゅうり	1本	(油漬)		穀物酢	8g
にんじん	20g	サラダ油	2g	しょうゆ	5g

【作り方】

- ① 米麺をやわらかめに茹でて、ザルにあげ流水で冷やす。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③ ①と②と汁を切ったツナフレーク、調味料をボールに入れて混ぜ合わせる。

東山中学校の保護者から、リクエストいただきました。ありがとうございます！

