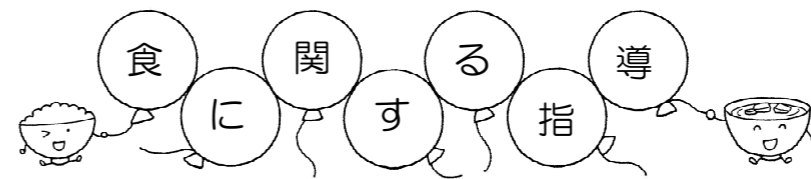


食育たより 2月

一関市大東学校給食センター No.11 令和5年2月16日

献立表や食育たよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。



児童・生徒が「食」について学んでいる様子を紹介します。

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



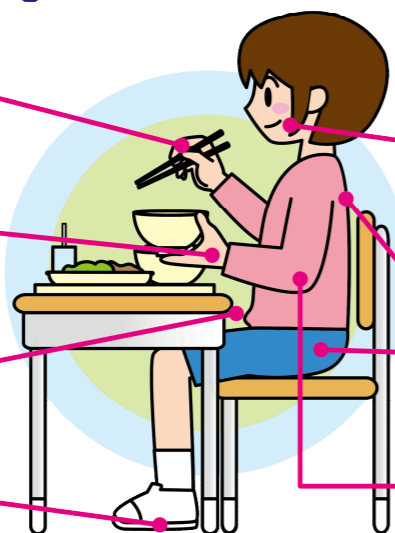
おわんや小さい器は手にもって食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。



クチャクチャと音をさせない。食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



郷土愛を育む食育展

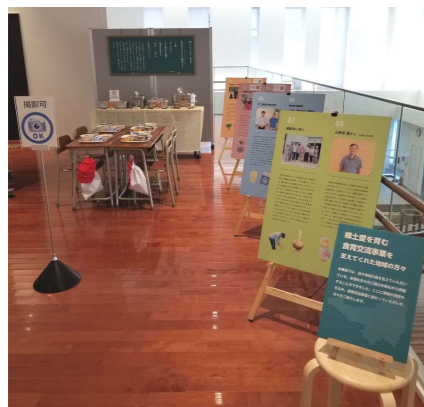
一関市では、「郷土愛を育む食育交流事業」についての展示会を開催しています。学校で行われている食育活動や学校給食にかかわる様々な展示を行っています。ぜひご来場ください。

＊開催期間＊

2023年1月27日(金)～2月23日(木)

＊会場＊ 一関図書館 2階エントランス付近

＊内容＊ 学校給食レシピコンテスト2022入賞作品展示
郷土愛を育む交流事業展示
給食の思い出投稿・関連図書展示



猿沢小学校4年生
興田小学校4・5年生
「じょうぶな骨の作り方を知ろう」



中身がスカスカだと簡単に折れた!! (猿沢小)

1日に必要なカルシウム量を取るための食品を組み合わせました。カルシウムを多く含む食品でも、自分たちが考えていた以上に多く取らなければいけないことを知り、驚いていました。

どの食品にしようかな・・・。(興田小)



1月に、猿沢小学校の4年生と興田小学校の4・5年生それぞれに、じょうぶな骨の作り方を考える授業を行いました。

最初に、骨に見立てた2本のストローを実際に折ってみました。1本は中身が詰まっているもの、もう1本は中身がスカスカのものです。それぞれにどのような違いがあるか考えて授業が始まりました。



リクエスト給食レシピ 焼き米めん



【材料】（4人分）

ア	豚バラ肉（千切り）	20g	米めん	50g	サラダ油	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1弱	きゃべつ	2枚	めんつゆ	小さじ1と1/2
	料理酒	小さじ1弱	玉ねぎ	/2個	唐辛子	少々
			にんじん	4cm		

【作り方】

- ① アを混ぜ合わせて下味をつける。
- ② きゃべつは1cm幅、玉ねぎは8mmスライス、にんじんは千切りにする。
- ③ 米めんは固めに下茹でし、水冷し、水をよく切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじん、玉ねぎを炒め、火が通ったらきゃべつを入れる。
- ⑥ 米めんをほぐしながら入れて、めんつゆで味をととのえる。
- ⑦ 盛り付けたら、お好みで唐辛子をかける。

今月のリクエストは、どちらも猿沢小学校3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 からあげ

【材料】（4人分）

ア	とり肉	4切（一切れ50g）	①	米粉	8g
	おろし生姜	1.6g		片栗粉	8g
	おろしにんにく	2.4g		揚げ油	
	しょうゆ	8g			

【作り方】

- ① アを混ぜ合わせて下味をつける。
- ② ①を混ぜ合わせる。
- ③ ①の汁を切り、②をまぶして、175℃の油で5分揚げる。

1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	ほうれん草	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	白菜	一関市
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	パセリ	愛知県	大根	一関市
わかめ	三陸	チーズ	オーストリア	米めん	一関市	にんじん	岩手県、茨城県、千葉県	ごぼう	一関市
茎わかめ	三陸	だし巻き卵	日本	なたね油	一関市	ピーマン	宮崎県、高知県	ねぎ	岩手県、福島県
しらす	愛知県	たまごそば	日本	だんご	岩手県	にら	茨城県	もやし	岩手県
のり	宮城県	いわしの紀州梅煮	千葉県	もち	一関市	パプリカ	茨城県	玉ねぎ	北海道
かつお節	鹿児島県	たらフリッター	岩手県	うどん	岩手県	えのきたけ	新潟県	きゅうり	高知県
昆布	北海道	レバーチップ	群馬県	じゃがいも	北海道	なめこ	宮城県	かぶ	埼玉県
するめ	北海道	春巻き	日本	春雨	タイ	マッシュルーム	山形県	つぼ漬け	日本
豆腐	日本、カナダ	にしんの昆布煮	ロシア	春巻きの皮	カナダ	しめじ	宮城県	レトルトみかん	九州
油揚げ	日本、カナダ	さつま揚げ	国外	刻み麩	アメリカ	干し椎茸	日本	レトルトバイ	タイ
生揚げ	日本、カナダ	冷凍ゆで大豆	岩手県	小麦粉	アメリカ	りんご	岩手県	ソテーオニオン	北海道
かに	韓国	ツナフレーク	フィリピン	こんにやく	一関市、群馬県	たけのこ水煮	徳島県	冷凍ホールコーン	北海道
えび	インドネシア	ミックスビーンズ	日本	マカロニ	カナダ	ヨーグルト	北海道	冷凍むき枝豆	北海道
いか	ペルー	冷凍液卵	日本	ごま	アフリカ	白いんげん豆ペースト	日本	冷凍クリームコーン	北海道
赤魚	アラスカ	わかめごはんの素	韓国	杏仁豆腐	日本	スパゲッティ	カナダ	アーモンド	アメリカ
鮭	北海道、ロシア	ホキ和風フライ	ニュージーランド						

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。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）～
ちょっと知りたい

「給食の人気メニュー」紹介



どんなおかずかお子さんに教えてもらったり、思い出話を聞かせたりしながら、家族と一緒に作ってみませんか？

主菜 さばのみそだれかけ

（西部第二給食センター）

【材料】（4人分）

①	まさば	4切れ	②	中ザラ糖	4g
	おろし生姜	4g		みそ	5g
	三温糖	小さじ2		しょうゆ	小さじ1/2
	みそ	7g		料理酒	小さじ1/2
	料理酒	小さじ1弱		水	大さじ1と1/2
				かたくり粉	小さじ1/2

【作り方】

- ① ①の調味料を合わせて、さばの切り身を漬けて下味をつけておく。
- ② 魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。
- ③ 鍋でみそだれを作る。②の調味料が煮えたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ④ 器にさばを盛り、最後にみそだれをかける。

汁もの どさんこ汁

（大東給食センター）

【材料】（4人分）

①	豚こま切れ肉	40g	ホールコーン	20g
	しょうゆ	小さじ1弱	木綿豆腐(さいのめ)	1/4丁
	料理酒	小さじ1弱	もやし	60g
	おろし生姜	2g	サラダ油	2g
	おろしにんにく	2g	みそ	5g
	にんじん(ちょう切り)	20g	バター	2g
	玉ねぎ(くし切り)	80g	七味唐辛子	少々
	じゃが芋(角切り)	60g		

【作り方】

- ① ①を合わせて、肉に下味をつけておく。
- ② 野菜と豆腐を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて火をつけ、①の肉を炒める。
- ④ ③に水を入れて、野菜を順に入れる。
- ⑤ 野菜が煮えたら豆腐を入れる。ひと煮立ちしたら火を止めて、みそで味つけする。最後にバターを入れ、お好みで七味唐辛子を加える。

副菜 かみかみ/しゃきしゃきサラダ

（西部・真滝・花泉 給食センター）

かみかみサラダ

【材料】（4人分）

切り干し大根	12g
きゅうり(千切り)	1本
にんじん(千切り)	20g (約1cm)
するめ または さきいか	10g
茎わかめ(千切り)	15g

しゃきしゃきサラダ

【材料】（4人分）

じゃがいも 中玉(千切り)	1個
きゅうり(千切り)	1/2本
パプリカ(千切り)	1/4個
にんじん(千切り)	15g
ハム(千切り)	3枚

ドレッシング（共通）

酢	大さじ1	三温糖	少々
しょうゆ	小さじ1	塩	少々
ごま油	小さじ1/2		

【作り方】

- ① 具材を切る。切り干し大根は水で戻してからしばって食べやすい長さに切る。
- ② さきいか（ハム）以外の具材をさっと茹でて冷やす。
*「しゃきしゃき」させるためには、千切りじゃがいもは透き通ってきたら、すぐにザルにあげて水にさらすことがポイント！
- ③ ドレッシングの調味料を混ぜておく。
- ④ 全ての具材と③を和える。

デザート 大文字りんごゼリー

（平泉小学校）

【材料】（4人分） 缶詰のくだものなどを入れてもOK♪

大文字りんごジュース（お好みのジュース）	400ml
アガー	10g
砂糖	10g
レモン汁	小さじ1

【作り方】

- ① 乾いた容器に上白糖とアガーをよく混ぜ合わせておく。
- ② ジュースに①を少しずつ攪拌しながら入れて加熱する。
- ③ 混ぜながら沸騰するまで加熱し、火を止めてレモン汁を入れる。
- ④ カップに流して、粗熱をとる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やして固まったら出来上がり。

主食 揚げパン

（千厩給食センター）

【材料】（4人分）

ココア味 → ミルクココア	25g	
コッペパン	4個	
揚げ油	適量	
きなこ味 → きなこ	20g	
	砂糖	20g
	塩	少々

【作り方】

- ① 粉を混ぜあわせておく。
- ② コッペパンを175℃の油で両面合わせて約1分揚げる。
- ③ 揚げたらすぐに粉をまぶす。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

次号のテーマは「1年のふり振り返り」です！