

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.4 令和5年7月14日

素し暑い日が続いていますね。暑さのせいで「なんだか食欲がないなぁ・・・」 と感じることがあるかもしれません。さらに愛休みになると、食事や睡眠などの サルカウコーレッラククピーーネヒビ 生活習慣が乱れやすくなります。食事の问数が減ってしまうと、栄養不足になり 覧パ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「宝食+宝菜+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。

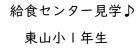




児童・生徒が「食」について学ん

でいる様子をご紹介します!

大原小学校5年生 「おやつのとり方を考えよう」





ポイントは、「量・内容・時間」 電卓片手に計算しながらお やつを選びました!







お、重い…。

残菜の重さを 実感しました。









給食センター見学♪ 大東中|年生

社会体験学習 大東中2年生



野菜の量が多く大変でし たが、ていねいに一生懸





学校給食レシピコンテスト2022大賞レシピ紹介



【材料・分量(4人分)】

(大玉トマトの場合は1/2個)

• いわい鶏モモ肉

・ミニトマト

・ピーマン

・たまねぎ

・にんにく

しょうが

サラダ油

〈たれ〉

ごま油

・ペンネ

• 酢 • 砂糖

・しょうゆう

・ 塩こしょう

なす

地産地消部門

「チキンソテーの香味ソースかけ」 一関小学校 2年生(当時)の作品

2枚

6個

2個 1/2個

1本

5g

5g

少々

50g

40g

40g

3 g

大さじ1

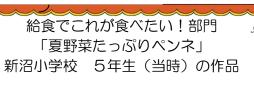


【作り方】

- 1、鶏肉は食べやすい大きさに切る。(35g くらい)
- 2、野菜類は1㎝角くらいの大きさに切る。(なすはお好みで皮をむく)
- 3、鶏肉に塩こしょうで下味をつけて、フライパンで焼き、皿に盛りつける。
- 4、3のフライパンでにんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、野菜を 加え炒める。
- 5、たれを加えてひと煮立ちさせたら、とり肉にかけて完成!



7/11 に提供しました♪





12 1	1005
・トマト	2個
• なす	1本
・ピーマン	2個
・ホールコーン	40 g
・たまねぎ	1/2個 (80g)
・ツナフレーク	1 缶
・ベーコン	4 枚
・トマトジュース	120ml
・トマトケチャップ	40g
・コンソメ	\8g
• 粉チーズ	20 g
• 黒コショウ	少々

1、ペンネを固ゆでにする。

2、トマトはざく切り、なすは拍子切りにしアクを抜く ピーマンはせん切り、たまねぎはくし切り、ベーコンは 短冊切りする。

3、ベーコンを炒め、ツナを入れて、たまねぎとなすとを 炒める。

4、トマトとホールコーンを入れ、かるく炒めたらトマトを 入れる。トマトケチャップとコンソメで味付けし、ピーマンを 入れ炒める。塩こしょうで味を調える。

5、器に盛り、粉チーズをふりかけて完成!

○ ◆ 工夫したところ・アピールしたいところ 彩りをよくするためにいろいろな夏野菜を使いました!

みんなの考えたメニューが給食に登場するかも。 ご家族一緒に考えても OK! たくさんのご応募お待ちしています♪



~家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)~



★サイズの目安(お弁当箱に水を入れて計量カップではか

小学 1·2 年 450cc 3·4 年 550cc

5·6年 680cc 中学生 800cc

※お弁当箱の裏の容量(OOcc)をみてもわかりますよ。



©NPO 法人 食生態学実践フォーラム

もうすぐ夏休みです。給食がない夏休みは、お弁当を作る機会も増えるか もしれません。そこで、今回はお弁当作りのポイントや休みの日にも食べて もらいたい、野菜を使ったおすすめレシピを紹介します。

ってみるとサイズがわかります。)

▶お弁当作りのポイントは、「お・い・し・そ・う」

大きさぴったり弁当箱

(自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶと、 食事の量もしっかりとれます)

色とりどりに

(彩りを考えて、きれいに盛り付けると食欲が増します)

主食が3:主菜が1:副菜が2

(表面積比を主食3:主菜1:副菜2にすると栄養バランスが良くなります)



動かないようにすき間なく(副菜を使って上手にすき間をうめましょう)



▶おすすめレシピ

ピーマンのしらす炒め

【材料】(4人分)

ピーマン 2個 しらす 小さじ2 サラダ油 小さじ1 料理酒 大さじ1 みりん 小さじ 1/2 めんつゆ 小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは種を取り、たてに 干切りにする。
- ②フライパンに油を入れてコ ンロに火をつける。
- ③ピーマン、しらす、調味料を 順に入れて炒める。



切干大根のカレー炒め

それぞれ違う味つけ・調理法(味つけや調理法を変えると食べやすくなります)

【材料】(4人分)

切干大根 16g ベーコン 1枚 ピーマン 1/2個 サラダ油 小さじ2 料理酒 大さじ2 小さじ 1/3 コンソメ カレー粉 少々

【作り方】

- ①切干大根を水で戻し、長さ 2cm に切る。ピーマンは千切り、ベー コンは 1cm 幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて 火をつけ、ベーコン、切干大根の 順に炒め、料理酒とコンソメで味 をととのえる。
- ③最後にピーマンを入れて、さっと 炒める。

かぼちゃのチーズ焼き

【材料】(4人分)

かぼちゃ 100g 塩・こしょう 少々 スライスチーズ 1枚

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取って、 皮つきのまま 1.5cm 角に切る。
- ②耐熱皿にかぼちゃを入れてラッ プをし、電子レンジ(500W3 分)で加熱する。
- ③かぼちゃに塩・こしょうをふり かけて混ぜ、カップに入れる。 その上に、4等分にしたチーズ をのせる。

④オーブン (230度 2分)で 焼く。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会



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たりしていると、夏バ またいちょう くす やす ちゅう げんき す 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。

にち かい しょく じ き そく ただ

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

かんが

゛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。

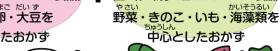




(主にエネルギーのもとになる食品)━━(主に体をつくるもとになる食品)━━(主に体の調子を整えるもとになる食品)━━

肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず

主菜





副菜



果物・

乳製品

カルシウムをとろう!

主食

ご飯・パン・

めん類

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
牛乳	一関市	ししゃも	ノルウエー	米	一関市	ほうれん草	一関市	バナナ	フィリピン
厚削りかつお	鹿児島県	いわし	岩手県	米粉麺	一関市	アスパラガス	山形県	大根	岩手県
煮干し	千葉県	豚肉	岩手県	パン	岩手県	にんじん	茨城•千葉	ごぼう	青森県,秋田県
わかめ	三陸	鶏肉	岩手県	なたね油	一関市	小松菜	一関市	白菜	岩手県
茎わかめ	三陸	ベーコン	千葉県	じゃがいも	茨城、千葉	マッシュルーム水煮	日本	玉ねぎ	北海道,岩手県
豆腐	一関市	ハム	岩手県	こんにゃく	岩手県、群馬県	えのきたけ	長野	きゅうり	一関市
油揚げ	岩手県	豚レバー	群馬県	ごま	アフリカ	なめこ	宮城県	ねぎ	茨城、岩手
生揚げ	一関市	焼き豚	デンマーク	さつまいも	茨城	ぶなしめじ	宮城県	きゃべつ	岩手県、茨城県
おから	一関市	粉チーズ	ニュージーランド	アーモンド	アメリカ	脱脂粉乳	北海道	にら	岩手県
みそ	一関市	寒天	国内製造	いももち	日本	干し椎茸	岩手県	ピーマン	一関市
さば	ノルウエー	冷凍ゆで大豆	岩手県	米粉	岩手県	切干大根	宮崎県	かぼちゃ	宮城県
ホッケ	アラスカ	ツナフレーク	フィリピン	ひじき	大分県	リンゴピューレ	岩手県	豆もやし	福島県
あさり	日本	ヨーグルト	岩手県	パイン缶	タイ	ソテーオニオン	北海道	もやし	岩手県
かつお	宮城県	チーズオムレツ	日本	みかん缶	九州	冷凍いんげん	北海道	マカロニ	カナダ
赤魚	アラスカ	ささみフレーク	日本	食育ゼリー	日本	冷凍カットトマト	岩手県	冷凍むき枝豆	日本
ぶり	鳥取県	冷凍液卵	日本	冷凍みかん	和歌山	冷凍グリンピース	北海道	冷凍ホールコーン	北海道