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.5　令和５年８月１日

生活リズム乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。

その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体の中には「体内時計」という機能があり、一日の活動に合わせて、体温や血圧などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事が不規則だったりすると、体内時計が狂って生活リズムが乱れてしまいます。

生活リズムを整えるためには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの２つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートできます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。
寝る前に見るのはやめましょう。

7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	ミニトマト	一関市
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	米粉麺	一関市	青じそ	愛知県	バナナ	フィリピン
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	にんじん	岩手県、千葉県	大根	岩手県
わかめ	三陸	ハム	岩手県	なたね油	一関市	小松菜	一関市	ごぼう	青森県,秋田県
茎わかめ	三陸	豚レバー	群馬県	じゃがいも	一関市	マッシュルーム水煮	日本	玉ねぎ	一関市
豆腐	一関市	ささみフレーク	日本	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	ウインナー	日本	ごま	アフリカ	なめこ	宮城県	ねぎ	茨城、岩手
生揚げ	一関市	冷凍液卵	日本	冷凍さといも	九州	ぶなしめじ	宮城県	きゃべつ	一関市
豆乳	一関市	ほうれん草オムレツ	秋田県	さつまいも	茨城県	脱脂粉乳	北海道	にら	岩手県
みそ	一関市	ヨーグルト	岩手県	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	糸かまぼこ	アメリカ	米粉	岩手県	切干大根	宮崎県	かぼちゃ	岩手県
ホッケ	アラスカ	ツナフレーク	岩手県	かたくり粉	北海道	リンゴピューレ	岩手県	大豆もやし	栃木県
あさり	日本	冷凍栄養強化豆腐	岩手県	ブルーベリー缶	岩手県	ソテーオニオン	北海道	もやし	岩手県
いわし	岩手県	納豆ふりかけ	日本	みかん缶	九州	冷凍いんげん	北海道	れんこん	茨城県
赤魚	アラスカ	緑豆春雨	タイ	パインゼリー	日本	冷凍カットトマト	岩手県	冷凍むき枝豆	北海道
ほたて水煮	青森県	味付おかか	日本	ピーチゼリー	日本	トマト	一関市	冷凍ホールコーン	北海道

～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

朝ごはんのはなし

朝ごはんで学力ＵＰ
体力ＵＰ

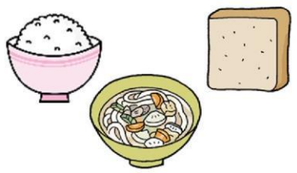
朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や体力・運動能力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。しっかり朝ごはんをとって勉強も運動も頑張りましょう。

朝ごはんのポイント

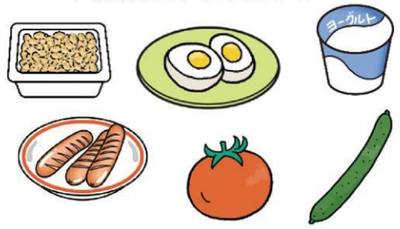
①炭水化物(ごはん、パン)など、エネルギー補給になるものを中心に
②簡単に用意できるもの
③早起きして時間に余裕をもたせる
④なるべく家族のだれかといっしょに食べる

▶朝ごはんステップアップ！

ホップ♪
まずは主食を
しっかり食べよう！



ステップ！
簡単に用意できる
１品をたしてみよう！



ジャンプ!!
栄養バランスを
ととのえてみよう！

主食＋主菜＋副菜＋汁物

▶鉄分・カルシウムUP！おすすめレシピ

鉄 鉄分の多い食品　力 カルシウムの多い食品

ほうれん草のピザ風

【材料】（４人分）

ほうれん草 鉄	１袋
バター	小さじ2
コーン	60g
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ 力	40g

【作り方】
①ほうれん草はゆでておく。
②フライパンにバターを入れ、食べやすく切ったほうれん草とコーンを入れて炒める。
③マヨネーズを混ぜて、ピザ用チーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。

じゃこマヨトースト

【材料】（４人分）

食パン(6 枚切り)	４枚
ちりめんじゃこ 鉄 力	20g
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ 力	60g
こしょう	少々

【作り方】
①ちりめんじゃこにマヨネーズ、ピザ用チーズ、こしょうを混ぜる。
②食パンに①をのせ、オーブントースターで３～４分きつね色になるまで焼く。

わかめとコーンの卵とじ

【材料】（４人分）

カットわかめ 鉄 力	6g
コーン	100g
ちくわ	２本
卵	４個
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	小さじ2

【作り方】
①カットわかめを水で戻し、水気を切る。ちくわは小口切り。
②フライパンにサラダ油を入れ、①とコーンを炒め、めんつゆを入れ、溶き卵を加える。

引用：（公社）全国学校栄養士協議会 http://www.zengakuei.or.jp/ TEL.03-5410-9160

発行　一関地方教育研究会学校給食部会