10月 食育だより

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.7　令和5年10月19日

実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

おいしい食材、いつもありがとうございます！

大東地産地消の会　のみなさん

今月の産直食材
- なたね油
- さつまいも　・さといも
- じゃがいも　・ねぎ
- こまつな　・ピーマン

～メッセージ～
おいしく食べてもらえるように、愛情たっぷりこめて作っています。いっぱい食べて元気に育ってくれることを願っています！

給食では10月30日ころ、新米に切り替わる予定です！

いつもおいしいお米ですが、ぴかぴかの新米に変わったのに気が付くかな？

ごはんの食べ方

新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。

食に関する指導

児童・生徒が「食」について学んでいる様子を紹介します。

興田小学校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」

自分の生活習慣を振り返ってチェック！学習後は、「早寝早起き」や「バランスのよい食事」など各自で目標を立てて、取り組みました。

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」

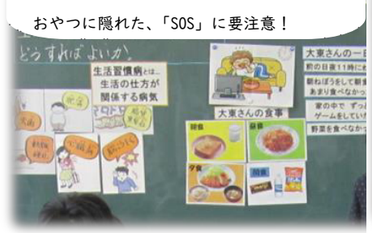
骨の強さの仕組みを模型を使って学習しました。おっとっと、模型のバランスが…。先生に押さえてもらってギリギリセーフ。

大東小学校４年生　給食時間
「かむことのよさをしろう」

かむことの効能

大東小学校６年生
「生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいでしょうか」

生活習慣病予防には、「バランスのよい食事」「運動」「休養すいみん」が大切です！
おやつに隠れた、「SOS」に要注意！



絵本給食

11月7日実施

一関市では、ことばの力を育てる教育の一環と して「絵本給食」に取り組んでいます。この取組 は絵本に登場する食事の体験から子どもたちが本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、主人公や登場人物の思いや考えを感じたりする力を育てることを目的としています。

【あらすじ】

はらぺこの3 人の兵隊が、村で食べ物を分けてほしいと頼みました。

けれども、村人たちは、もっともらしい言い訳をして、食べ物を分けてはくれません。

兵隊たちは仕方がないので、石のスープをつくると言い出しました。

「なに？石のスープ？」王様やお金持ちも食べるという『石のスープ』とはいったいどんな味がするのでしょう。

せかいいち おいしいスープ

【材料】（４人分）

- 牛もも肉うす切り・・・４０g
- ＊豚肉、ベーコンでも大丈夫です。
- 塩麹　・・・小さじ１
- 白ワイン・・・小さじ１
- 玉ねぎ　・・１/２個
- にんじん・・・１/３本
- じゃがいも・・・中１個
- キャベツ・・・１/８個
- 押し麦　・・・大さじ１
- 固形コンソメ・・・２個
- 無調整豆乳　・・・５０ｍｌ
- 塩、こしょう　・・・少々

【作り方】

①牛肉は細切りにして、塩麹と白ワインで下味をする。

②玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り。
　じゃがいもはさいの目、キャベツは短冊切りにする。

③鍋に水を入れて沸騰したら、①を入れてアクをとる。

④コンソメを加え、野菜を煮えにくい順に入れる。

⑤野菜が煮えたら、押し麦を加え５分ほど煮込む。

⑥豆乳を加え、塩こしょうで味をととのえる。

※豆乳を入れたらあまり沸騰させないようにします。

９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	ぶどうゼリー	日本	ズッキーニ	岩手県
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	米粉麺	一関市	ほうれん草	一関市	トマト	一関市
煮干し	千葉県	ベーコン	岩手県	パン	岩手県	にんじん	北海道	チンゲンサイ	一関市
わかめ	三陸	フランクフルト	岩手県	なたね油	一関市	小松菜	一関市	なす	一関市
茎わかめ	三陸	冷凍豚レバー	群馬県	じゃがいも	一関市	たもぎ茸(レトルト)	日本	大根	岩手県
豆腐	一関市	ウインナー	日本	こんにゃく	岩手県、群馬県	えのきたけ	長野	ごぼう	一関市
油揚げ	岩手県	刻みのり	宮城県	里芋	一関市	なめこ	宮城県	玉ねぎ	一関市
生揚げ	一関市	冷凍液卵	群馬県	冷凍さといも	九州	ぶなしめじ	宮城県	きゅうり	一関市
豆乳	一関市	五目厚焼き玉子	群馬県	さつまいも	一関市	脱脂粉乳	北海道	ねぎ	一関市
みそ	一関市、岩手県	そぼろたまご	日本	いももち	日本	干し椎茸	日本	きゃべつ	岩手県
さば	ノルウエー	ヨーグルト	岩手県	米粉	岩手県	切干大根	宮崎県	にら	一関市
ホキ	ニュージーランド	糸かまぼこ	アメリカ	かたくり粉	北海道	リンゴピューレ	岩手県	ピーマン	一関市
あさり	日本	ツナフレーク	タイ	冷凍ラーメン	日本	ソテーオニオン	北海道	パプリカ	韓国
鮭	岩手県	冷凍栄養強化豆腐	岩手県	白菜キムチ	岩手県	冷凍いんげん	北海道	大豆もやし	福島
あじ	ニュージーランド	生クリーム	一関市	つぼ漬け	日本	冷凍むき枝豆	北海道	もやし	岩手県
さんま	岩手県、北海道	緑豆春雨	タイ	お月見団子	岩手県	冷凍ホールコーン	北海道	れんこん	茨城県
いわし	北海道	冷凍白いんげんピューレ	日本	ハッシュポテト	北海道	冷凍ブロッコリー	エクアドル	白菜	岩手県

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

生活習慣病のはなし

ちょっと知りたい

▶「生活習慣病」って何？？

生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のことをいい、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、がんなどを指します。糖分や塩分、脂肪の摂りすぎや、食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なったときに発症します。以前は大人のかかる病気と考えられていましたが、大人になってから生活習慣を変えることはとても難しいため、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けることが必要です。

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠をとるなどのよい生活習慣を心がけましょう。家族みんなでできることから始めてみませんか？

※生活習慣と関係なく起こるがんや心臓病、糖尿病などもあります。

▶自分の生活をふり返ろう！

チェックは、
多いほど良いよ！

食生活

- **□朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？**
- **□色々な食品を好ききらいなく食べていますか？**
- **□肉だけでなく、魚もしっかり食べていますか？**
- **□しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか？**
- **□甘いものをとりすぎていませんか？**
- **□食後の歯みがきはしっかりしていますか？**

運動

- **□学校で元気に体を動かしていますか？**
- **□休みの日もしっかり運動をしていますか？**
- **□テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？**

休養

- **□早寝、早起きを心がけていますか？**
- **□睡眠時間は十分にとれていますか？**
- **□つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？**

▶できることから始めてみましょう！

★食生活★

- いつもよりプラス５回かんで食べる
- 間食は時間と量を決める
- 飲み物はジュースではなく、お茶か水にするetc.

★運動★

- エレベーターより階段を使う
- 毎日、筋トレをする
- 毎朝、ラジオ体操をする
- 30分以上の運動を週２回以上行うetc.

★休養（睡眠）★

- 寝る前にテレビを見たり、ゲームをしたりしない
- 7～9時間は睡眠時間を確保する　etc.

自分で取り組めそうな目標を決めて、日々の生活の中で実践することが大切です。規則正しい生活習慣を身に付けて、元気に過ごしましょう。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会