

水無月 6月食育だより

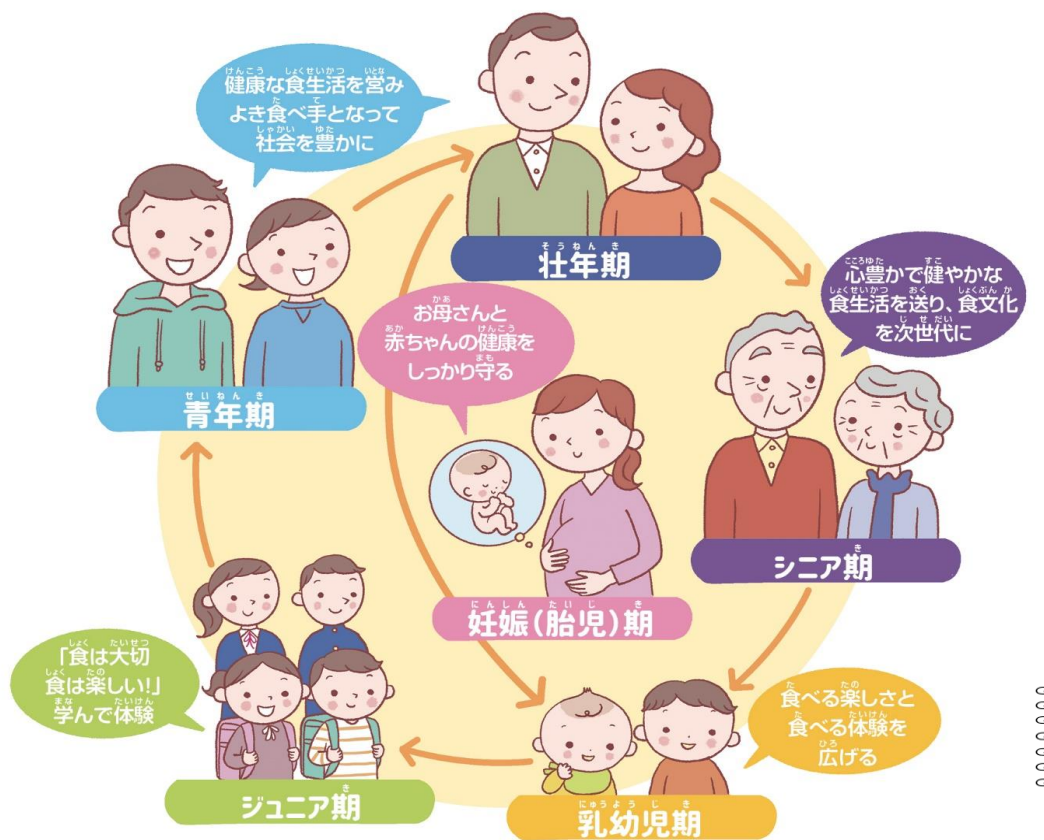
献立表や食育だよりは、
一関市のホームページ
でもご覧いただけます。



一関市大東学校給食センター No.3 令和6年6月19日

じめじめと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前は石けんで手洗いをし、清潔なハンカチでふくなど、身の回りの衛生に気を付けて過ごしましょう。しっかり食事、元気に運動、そしてたっぷりすいみを心がけましょう。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう


ギャラリー#食育指導の様子

中学生の時期に特に必要な栄養素「鉄」と「カルシウム」について学習し、班ごとに献立を考えました。

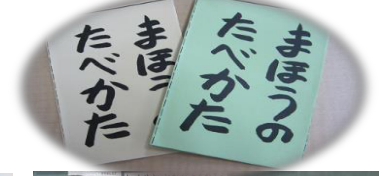
東山中学校1年生
中学生に必要な栄養を知ろう



食について学習している様子をご紹介します。



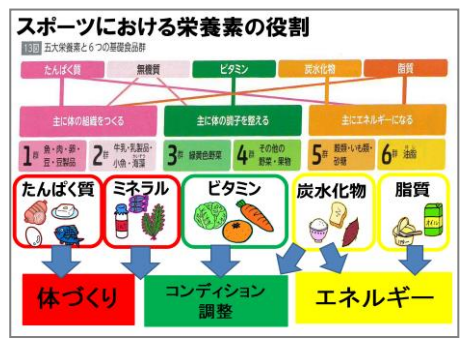

大原小2年生、興田小1年生
「もっとやさいとなかよくなるう」
～まほうのたべかた～



大東中学校2年生
「スポーツをする時の効果的な食事について考えよう」



成長期の体に必要な食事量について考えました。
中学生の時期は「日常生活+成長+運動・勉強」と大人以上に栄養を必要としている大切な時期です。




スポーツをするために必要な栄養

ポイント1 **たんぱく質**

ポイント2 **カルシウムと鉄分**

ポイント3 **ビタミン**



キムたく納豆 東山中3年生の保護者さんからのリクエスト♪

【材料】(4人分)

- 挽きわり納豆 1パック
- 鶏ひき肉 40g
- 酒 大さじ1
- 塩こうじ 大さじ1
- サラダ油 大さじ1/2
- 白菜キムチ 40g
- せん切りたくあん 20g
- 国産・小芽ひじき 4g
- 切干しいたけ 10g
- にんじん 20g
- ほうれんそう 40g
- めんつゆ 大さじ1/2
- かつお節 適量

【作り方】

- ① ひき肉に酒と塩こうじで下味をつけて炒める。
 - ② キムチとたくあんは細かく刻む。
 - ③ ひじき、切干大根、にんじん、ほうれん草はゆでて水気を切り、細かく刻む。
 - ④ ひきわり納豆と、①、②、③をあえて、めんつゆで味つける。
 - ⑤ かつお節を加えて混ぜ合わせる。
- * 野菜はお好みで、大きさを小さくそろえると食べやすいです。ごまのりを加えてもおいしいです。



ひき肉の代わりに、焼き豚やベーコンでもおいしいです！キムチの量や、汁で辛さは加減してください。

なめたけあえ 東山中3年生の保護者さんからのリクエスト♪

【材料】(4人分)

- こまつな 100g
- にんじん 20g
- りょくとうもやし 100g
- 味付えのきたけ 50g
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- 刻みのり 適量

【作り方】

- ① 野菜を茹でて、水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ② ①をなめたけと和えて、しょうゆで味をととのえる。
- ③ のりをあえる。

なめたけを調味料代わりに使った、お手軽な1品です。のりは多めがおすすめです。お酢と砂糖を加えて甘酢風にしてもおいしいです。



5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
牛乳	一関市	豚肉	岩手県	水煮トマト	イタリア	なたね油	一関市
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	マッシュルーム水煮	岩手県	県産鶏つくね	岩手県
煮干し	千葉県	無塩せきウィンナー	日本	たけのこ水煮	日本	ハッシュポテト	北海道
わかめ	三陸	ベーコン	岩手県	たもぎたけ水煮	日本	鶏豚ハンバーグ	日本
木綿豆腐	一関市	冷凍豚バラチップ	日本	国産ミックスフルーツ	山形県	豆腐ハンバーグ	日本
冷凍産油揚げ	岩手県	丸形オムレツ	秋田県	りんごピューレ	岩手県	りんごゼリー、梨ゼリー	日本
生揚げ	一関市	炒りたまご	日本	かたくり粉	北海道	にんじん	宮崎、徳島、茨城
みそ	一関市、岩手県	冷凍液卵	日本	国産レモン果汁	日本	大根	千葉、宮城、青森
ひきわり納豆	日本	冷凍ゆで大豆	岩手県	国産おろしにんにく	日本	ねぎ	宮城県
冷凍栄養強化豆腐	岩手県	白いんげんペースト	日本	国産おろし生姜	日本	白菜	茨城県
無調整豆乳	日本	干し椎茸	岩手県	まぐろ油漬フレーク	タイ	小松菜	一関市
大豆ミート	岩手県	切干大根	宮崎県	チキンナゲット	日本	ほうれん草	一関市
米	一関市	ソテーオニオン	北海道	赤魚	アラスカ	ごぼう	青森県
すいとん	一関市	冷凍いんげん	北海道	あじ、ホキ	ニュージーランド	じゃがいも	北海道、長崎県
米粉麺	一関市	冷凍むき枝豆	北海道	冷凍あさり	日本	玉ねぎ	北海道、和歌山県
パン	岩手県	冷凍ホールコーン	北海道	豚ももカツ	岩手県	きゅうり	一関市、宮城県
ナン	日本	冷凍ブロッコリー	エクアドル	ブリ竜田揚げ	岩手県	きゃべつ	宮城県、愛知県
緑豆春雨	日本、タイ	冷凍カリフラワー	エクアドル	いわしのみそ煮	日本	チンゲンサイ	一関市
こんにゃく	岩手県、群馬県	冷凍パプリカ	日本	いかカツフライ	日本	なめこ	宮城県



カルシウム貯金

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

運動と食事のはなし



6月は部活動をはじめスポーツの大会が多く行われる時期ですね。「試合前はどんな食事をしたらいいですか？」と聞かれることもありますが、試合前だからと言って特別な食事内容にしたりサプリメントをとったりする必要はありませんよ。日ごろの生活習慣を見直し、体調を整えて、本番で力を発揮できる健康な体づくりを目指しましょう！

▶日ごろから… 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜を中心に、汁物、乳製品、果物をプラスします。

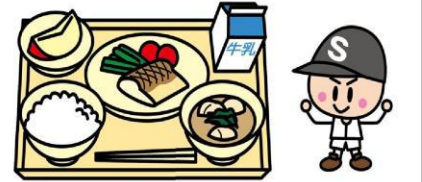
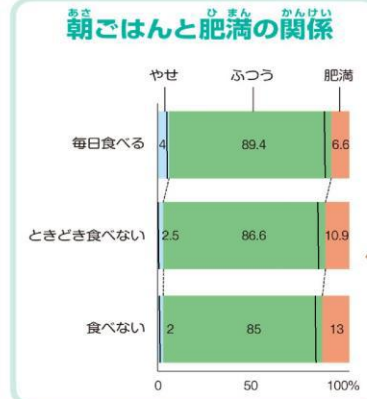
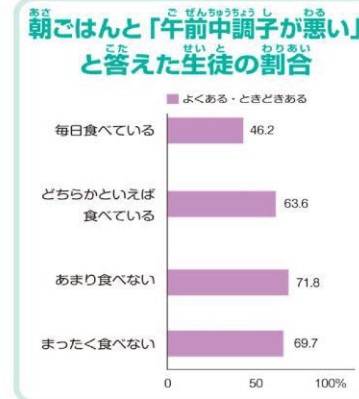
- 主食** (しゅしよく)
- 主菜** (しゅさい)
- 副菜** (ふくさい)

…ごはん・パン・めん類など
 【おもにエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品】
 …肉・魚・大豆・たまごなどを使ったおかず
 【おもに体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品】
 …野菜・きのこ・海藻類などを多く使ったおかず
 【おもに体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルを多く含む食品】



▶日ごろから… 生活習慣に気を付けて、体調を整える
しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんとの関係



朝ごはんを食べてないと、その日は調子よくスタートできません。朝ごはんを抜いたり、不規則な食生活をしたりすると太りすぎの原因にもなります。

運動・食事・休養のバランスが大事!!



【食事づくりのポイント】

- ① 栄養のバランス⇒1日3食しっかり！
1食で全ての栄養を満たすのは難しいので、朝・昼・晩の3食でなるべく過不足のないようにバランスを取りましょう。
- ② 組み合わせ⇒いろいろな食品を取り入れよう！
主菜になる食材は、肉・魚・たまご・大豆製品を交互に選び、野菜や海藻・きのこなどを取り入れた副菜や汁ものを組み合わせましょう。
- ③ 調理法・味付け⇒給食の献立も参考に！
煮る・揚げる・焼く・炒める・蒸すなど、さまざまな調理法を取り入れ、味付けも五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)を上手に組み合わせましょう。
- ④ 旬の食材⇒味が濃く栄養たっぷり！
旬の食材は生命力が強いので味わいもよく、価格も安定しています。素材の味を生かして、味付けもうす味で味わってみましょう。

