

# 7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.4 令和6年7月17日

蒸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あ・・・」  
と感じることがあるかもしれません。さらに夏休みになると、食事や睡眠などの  
生活習慣が乱れやすくなります。食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になり  
夏バ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「主食+主菜+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。



## ギャラリー#大東給食センター食育

児童・生徒が「食」について学ん  
でいる様子をご紹介します！



猿沢小学校1, 2年生  
「げんきのもと あさごはん」

朝ごはんをしっかり食べ  
るためには、「はやね・は  
やおき」が大事ですね！

大原小学校3年生  
「食べものはたらきを知らう」

3つのはたらきがそろ  
うと元気いっぱいにな  
れますよ！



給食当番がんばっています！  
猿沢小学校1年生  
大東小学校1年生



大東小学校3年生  
「食べものはたらきを知らう」



大東小学校2年生  
「あさごはんパワー  
でげんきにならう」



給食センター見学♪大東中学校1年生



社会体験学習大東中学校2年生  
小野寺蒼唯さん 金野楓さん  
2人が考案した献立が9月に登場予定です！



## 学校給食レシピコンテスト2023大賞レシピ紹介

地産地消部門  
「ピーマンチャンプルー」  
萩荘小学校5年生(当時)の作品

8月の給食に  
登場します♪  
お楽しみに！



○ 材料・分量(4人分)

- |       |            |   |              |         |
|-------|------------|---|--------------|---------|
| ・油揚げ  | … 1袋(5枚入り) | ④ | ・鶏がらスープの素    | … 小さじ1  |
| ・なす   | … 2本       |   | ・水           | … 100cc |
| ・ピーマン | … 5~6個     |   | ・にんにく(すりおろし) | … 1片分   |
| ・トマト  | … 中玉1個     |   | ・塩           | … 少々    |
| ・たまご  | … 2個       |   | ・こしょう        | … 少々    |
| ・かつお節 | … 1袋(3g)   |   |              |         |
| ・しょうゆ | … 大さじ1     |   |              |         |

○ つくり方

- なすは横半分に切って、縦半分、の3mm幅に切り水にさらす。トマトは横半分に切りくし形切り。ピーマンは縦に切って種を取り、なすと同じくらいの幅で切る。油揚げは、油抜きした後、横に1.5cm幅くらいに切る。卵は、ボウルに溶いて、塩こしょうを加える。
- フライパンに油をひいて卵を入れる。大きくかき混ぜながら焼き、1度取り出す。
- 油あげを焼き色がつくように焼き、しょうゆをまわし入れる。
- 油揚げをフライパンのはじに寄せ、なす、トマト、ピーマンを入れ、かつお節と④を入れふたをする。3分ほど煮てなすに火が通ったら完成☆

工夫したところ・このメニューにし  
た理由・アピールしたいところ

- ☆☆☆  
😊 ゴーヤチャンプルーを食べたいけど、まだゴーヤが苦いので食べられません。なので、かわりにピーマンを使ってチャンプルーにしてみました。
- 😊 いつもは卵を最後に入れるのですが今回はいろいろ考え、別に焼いて加えてみました。

みなさんの考えたメニューが給食に登場するかも。家族と一緒に考えても OK!たくさんのご応募お待ちしております♪



ちょっと知りたい

# おやつのはなし

もうすぐ夏休みです。学校のある日に比べると、おやつを食べる機会が増える人もいるかもしれませんね。そこで今回は、栄養がとれて、しかも手軽に作れるおやつレシピを紹介します。夏休み中に、ぜひ作ってみてください。

## ▶「おやつ」はチャンス!

「おやつ」を「小さな食事」と考えると、成長に必要な栄養素をとるチャンスです! 食品の選び方を工夫すると食事で不足しがちな栄養素をとることができます。



**カルシウムの多い食品**

牛乳、ヨーグルト、チーズ、しらす

**食物繊維の多い食品**

枝豆、とうもろこし、かぼちゃ

**鉄分の多い食品**

きな粉、豆乳、アーモンド、干しぶどう

**ビタミンの多い食品**

ぶどう、トマト、スイカ

## ▶とり方のポイント

- ポイント1【時間】 食事の2時間前を目安におやつを決めましょう。
- ポイント2【量】 1日200kcalが目安。手のひらにのるくらいの量をお皿に取り分けるのもおすすめです。
- ポイント3【組み合わせ】 砂糖、塩、油が多いものは、どれか1つにして果物やいも類、乳製品、お茶などを組み合わせましょう。



## ▶おすすめおやつレシピ

**ぎょうざの皮ピザ**

【材料】(4人分)  
ぎょうざの皮 12枚  
ケチャップ 少々  
しらす 大さじ2  
とうもろこし 大さじ2  
チーズ 大さじ2

【作り方】  
①ぎょうざの皮にケチャップをうすくぬり、しらす・とうもろこし・チーズをのせる。  
②オーブンで焼く。(220℃5分)

**豆乳もち**

【材料】(4人分)  
豆乳 400cc  
コーンスターチ(または片栗粉) 50g  
メープルシロップ お好みで

【作り方】  
①豆乳とコーンスターチ(片栗粉)を鍋に入れて塊がなくなるまでよく混ぜる。  
②①を火にかけ、中火で固まり始めるまでへうで混ぜ続ける。  
③固まり始めたら弱火にして、さらに3分くらい混ぜ続ける。  
★固まり始めると早いので、混ぜ続けるのがポイントです!  
④火からおろし、氷水を張ったボウルに入れ、キッチンバサミで適当な大きさに切る。(やけどに注意!)  
⑤器に入れて、メープルシロップをかけて食べる。  
★冷蔵庫で冷やす場合は、食べる直前に冷やさないで固くなります。

**トマトのコンポート**

【材料】(4人分)  
ミニトマト 12個  
砂糖 大さじ1  
レモン汁 少々

【作り方】  
①トマトはヘタを取り、沸騰したお湯に5秒ほどつけて皮をむく。  
②①を器に入れて、砂糖とレモン汁をかけて冷蔵庫で3時間置いていど冷やす。



# 給食センターってどんなところ?

食育月間に合わせて、給食センターを紹介した掲示資料を配付しました。あまり見ることのできない給食センター内の様子がよくわかる内容となっています。学校へ行く機会がありましたらぜひご覧ください。



## 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
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	無塩せきウインナー	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	冷凍豚レバーチップ	日本	冷凍みかん	神奈川県	豆腐ハンバーグ	日本
冷凍県産油揚げ	岩手県	干草焼き	秋田県	りんごピューレ	岩手県	歯と口の健康週間ゼリー	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	茨城県・千葉県
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	宮城県
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	茨城県
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	ほうれん草	一関市
無調整豆乳	日本	干し椎茸	岩手県	まぐろ油揚げフレーク	タイ	小松菜	一関市
大豆ミート	岩手県	切干大根	宮城県	ちくわ	日本	ほうれん草	一関市
米	一関市	ソテーオニオン	北海道	さば	ノルウェー	ごぼう	青森県、群馬県
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	長崎、茨城、群馬
米粉麺	一関市	冷凍むき枝豆	北海道	あじのさんが焼き	日本	玉ねぎ	一関市、佐賀、栃木
パン	岩手県	冷凍ホールコーン	北海道	純情メンチカツ	岩手県	きゅうり	一関市
ナン	日本	冷凍ブロックリー	エクアドル	県産いわしつみれ	岩手県	きゃべつ	一関市
緑豆春雨	日本、タイ	冷凍カリフラワー	エクアドル	棒ぎょうざ	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	かみかみたこメン	日本	なめこ	宮城県