

8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。



おすすめ給食レシピ紹介

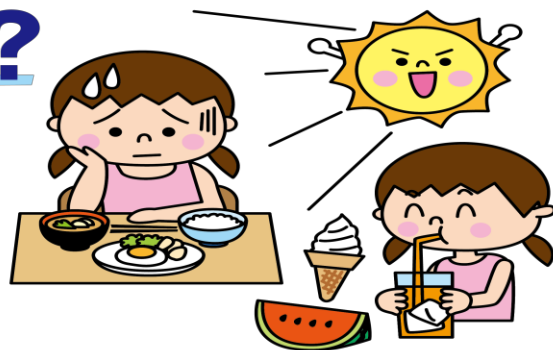
たくさんのリクエストありがとうございます！



一関市大東学校給食センター No.5 令和6年7月30日

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



児童・生徒が「食」について学んでいる様子をご紹介します！



はてなボックスの中身はなにか～☆
野菜あてクイズもみんな大正解！
お勉強のあとは、お家の人と一緒に
たのしく給食をいただきました♪

ギャラリー#食育指導の様子

大原小学校1年生
「なんでもたべよう」



給食センター見学♪東山小学校1年生



社会体験学習で大東中学校2年生小野寺さんと金野さんが製作してくれた調理体験プールが大人気でした！自分の身長ほどのへらを使って、ボールをまぜまぜ…。「やりたい、やりたい！」と大行列です♪

鶏のから揚げレモンソース

大原小6年生さんからのリクエスト♪

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉 1枚
- 酒 大さじ1
- こしょう 少々
- 液体塩こうじ 大さじ1
- 米粉 40g
- かたくり粉 40g
- 揚げ油 適宜
- 〈レモンソース〉
- レモン果汁 大さじ1
- さとう 大さじ1
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- 水 大さじ1/2
- 青のり 少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさにカットして、酒、こしょう、液体塩こうじで下味をつける。
 - ② 米粉とかたくり粉を合わせ、①にしっかりとまぶす。
 - ③ レモンソースを作る。④をよく混ぜる。
 - ④ ②を揚げ油であげて、③のソースをかける。
- * 米粉を使うことで、カリっとした食感になります。
* レモン果汁はお好みで加減してください。



暑い夏にぴったりのさわやかな味わいです！お魚のから揚げやフライにも合いますよ。



興田小1年生さんからも「かぼちゃスープ」のリクエストをいただきました♪

人参とかぼちゃの豆乳スープ

東山小3年生保護者さんからのリクエスト♪

【材料】(4人分)

- ウインナー 2,3本
- たまねぎ 1個
- マッシュルーム 4,5個
- かぼちゃ 1/4個
- にんじん 1本
- ホールコーン 20g
- いんげん豆ペースト 20g (なくてもいいです。)
- コンソメ キューブ2個
- 無調整豆乳 200cc
- シチュウウウ 1片
- 水 400cc

【切り方】

- 5mmスライス
- 荒みじん
- 3mmスライス
- 1cm角
- すりおろす

【作り方】

- ① ウインナーと野菜をカットする。
 - ② 鍋に水とコンソメを入れ、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃを煮る。
 - ③ 野菜がやわらかくなったら、コーン、にんじん豆ペーストを加えひと煮立ちします。
 - ④ ルウを加え、豆乳で仕上げます。
- * 玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん(いちよう)を炒めミキサーにかけて、他の材料と煮込んでもおいしくできますよ。
* かぼちゃは5分ほどレンジにかけてから切ると切りやすいです。



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
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
厚揚げ	鹿角島	鶏肉	岩手県	マッシュルーム水煮	岩手県	なす	一関市
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	きゅうり	一関市
わかめ	三陸	ベーコン	岩手県	たまごたけ水煮	日本	玉ねぎ	一関市
木綿豆腐	一関市	冷凍豚レバーチップ	日本	冷凍クリームコーン	北海道	トマト	一関市
冷凍産油揚げ	岩手県	干草焼き	秋田県	りんごピューレ	岩手県	ミニトマト	一関市
生揚げ	一関市	炒りたまご	日本	かたくり粉	北海道	ピーマン	一関市
みそ	一関市、岩手県	冷凍液卵	日本	国産レモン果汁	日本	にんじん	一関市
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	ほうれん草	一関市
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	小松菜	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	にら	一関市
大豆ミート	岩手県	切干大根	宮崎県	赤魚	アラスカ	じゃがいも	岩手県
米	一関市	ソテーオニオン	北海道	ホキ	ニュージーランド	もやし	岩手県
ずいどん粉	岩手県	冷凍いんげん	北海道	いわし開き	岩手県	ごぼう	群馬県
米粉麺	一関市	冷凍むぎ枝豆	北海道	いわしの梅煮	日本	大根	岩手県、青森県
パン	岩手県	冷凍ホールコーン	北海道	ごぼう入りハンバーグ	日本	ズッキーニ	岩手県
いももち	日本	冷凍プロコリー	エクアドル	鶏豚ハンバーグ	日本	ぶなしめじ	山形県、長野県
緑豆春雨	日本、タイ	冷凍カリフラワー	エクアドル	豆腐ハンバーグ	日本	えのきたけ	宮城県
こんにゃく	岩手県、群馬県	冷凍パプリカ	日本	レモンムース	日本	七タケクレープ	日本

