

食育 11月 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.8 令和6年11月18日

ギャラリー #食育指導の様子

児童・生徒が「食」について学んでいる様子をご紹介します！

東山小5年1組、2組
「栄養のバランスを考えて食べよう」

栄養バランスのよい食事の特ちょうを学んで、自分たちの朝ごはんを考えました！

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

猿沢小4年生
「元気な体に必要な栄養について知ろう」

成長期に必要な栄養について学習しました！今のうちに「コツコツ(骨骨)貯金」をがんばりましょう。



猿沢小6年生
「朝食の役割を知り、レベルアップさせよう」

朝食の役割「3つのスイッチ」がしっかりと入るように、栄養素をバランスよく食べることが大事ですね！



大原小6年生
「生活習慣病予防するためには」

将来の生活習慣病の予防につながる、生活習慣の3つのポイント「食事」「運動」「休養・すいみん」の大切さについて学習しました！

大東中3年生
「受験生に大切な朝食について考えよう」



ビタミンとるといいよ！
もう少し早く寝たほうがいいかもね！

★受験で勝ち抜く 勝負メシ★
ごはん
納豆ゆで卵
野菜サラダ
具だくさん豚汁
脳科学者 川島先生おすすめ！



よく味わって食べよう

大東給食センター和食給食
11月22日(金)実施予定



黒ごま和え

牛乳

赤魚のいりどり
あんかけ

里芋のすまし汁

ごはん

11月24日は「和食の日」



おしながき

***ごはん**
一関市産ひとめぼれを使用
白ごはんとおかずを交互に食べる
ことで、おいしさが引き立ちます。

***赤魚の彩りあんかけ**
米粉でからりと揚げた赤魚に、パ
プリカで彩りをそえた甘酢あんを
たっぷりかけた主菜

***黒ごま和え**
亀の子せんべいやごますり団子で
なじみのある黒ごまをたっぷり使っ
たあえもの

***さといものすまし汁**
鶏ひき肉と地産の里芋や野菜を、
だし汁でやわかく煮ました。体の中か
ら温まる汁物

だしで味わう和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

多様な新鮮な食材を使い
その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。

自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

年中行事との関わり
自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めました。

いろいろのだし

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかに干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。



10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	緑豆春雨	日本、タイ	冷凍ブロック	エクアドル	いわしの香草クエ	岩手県	もやし	岩手県
厚削りかつお	鹿児島県	こんにやく	岩手県、群馬県	冷凍カラフラワー	エクアドル	春巻き	日本	ごぼう	青森県
煮干し	千葉県	豚肉	岩手県	冷凍パプリカ	日本	桜餃子	日本	大根	岩手県、青森県
わかめ	三陸	鶏肉	岩手県	冷凍多彩野菜ミックス	北海道	豆腐ハンバーグ	日本	かぼちゃ	岩手県、一関市
木綿豆腐	一関市、岩手県	無塩せきウインナー	日本	冷凍にんじんピューレ	北海道	鶏豚ハンバーグ	日本	キャベツ	岩手県
冷凍産油揚げ	岩手県	ベーコン	岩手県	水煮トマト	イタリア	コーン入りシュウマイ	日本	チンゲンサイ	一関市
生揚げ	一関市	冷凍豚レバーチップ	日本	マッシュルーム水煮	岩手県	Feのりつくだ煮	日本	さうまいも	茨城県、一関市
みそ	一関市、岩手県	きのこ野菜オムレツ	秋田県	たけのこ水煮	タイ	白菜キムチ	岩手県	ねぎ	一関市
ひきわり納豆	日本	鶏もも入り厚焼き玉子	日本	たもぎたけ水煮	日本	なたね油	一関市	里芋	一関市
冷凍栄養強化豆腐	岩手県	炒りたまご	日本	冷凍クリームコーン	北海道	ほうれん草	一関市	セロリ	長野県
無調整豆乳	日本	冷凍液卵	日本	りんごピューレ	岩手県	きゅうり	一関市	ぶなしめじ	山形県、長野県
大豆ミート	岩手県	冷凍ゆで大豆	岩手県	国産レモン果汁	日本	玉ねぎ	岩手県、北海道	えのきたけ	宮城県
米	一関市	白いんげんペースト	日本	国産おろしにんにく	日本	トマト	一関市	なめこ	宮城県
すいとん粉	岩手県	干し椎茸	岩手県	国産おろし生姜	日本	じゃがいも	一関市	ヤーコン	平泉町
米粉麺	一関市	切干大根	宮城県	まぐろ油揚げフレーク	タイ	ピーマン	一関市	りんご	一関市
パン	岩手県	ソーテオニオン	北海道	鮭角切り	岩手県	にんじん	北海道	ヨーグルト	岩手県
米	一関市	冷凍いんげん	北海道	さば	ルウエー	白菜	岩手県	ぶどうゼリー	日本
緑豆春雨	日本、タイ	冷凍むき枝豆	北海道	ホキ	ニュージーランド	小松菜	一関市	国産ミックスフルーツ	山形県
こんにやく	岩手県、群馬県	冷凍ホールコーン	北海道	たらフライ	岩手県	にら	一関市	国産みかんシロップ	日本

～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



減塩のはなし

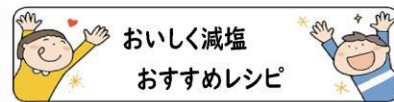


私たちは、毎日様々な食品から塩分をとっています。塩分は、神経や筋肉の働きを調整したり、細胞を正常な状態に保ったり、血圧を調整するなど、体内で重要な働きをしています。しかし、塩分をとりすぎる生活を続けると、将来、高血圧症や動脈硬化症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。

そこで今回は、健康を保つために減塩しながらおいしく食事をするポイントをお知らせします。なかでも「和食」は、主食のご飯に塩分が含まれていないため、だしをきかせたり香味野菜を使用したりすることで減塩しやすく、おすすめです。

減塩のポイント10か条

- 新鮮な食材を使って食材の味を生かし、薄味で調理する。
- かつお節や煮干し、昆布などでだしをしっかりとる。また、だしの素を使用する場合は、無塩、減塩のものを使用する。
- カレー粉、からしなどの香辛料、ねぎ、しょうが、しそなどの香味野菜やハーブを使い風味をつける。
- レモンやゆずなどのかんきつ類、酢の酸味を上手に使う。
- みそ汁などの汁物は、具たくさんにすると、汁が少なくなるため減塩になる。
- ごま油やオリーブ油などの油で香りとコクをつける。
- アーモンドやごまなどのナッツ類を使い、香ばしい香りと風味をつける。
- 食材の表面に味をつける。煮物はだしだけで煮て火を通し、最後に調味料をからめると良い。
- 普通の味付けのものを1品と薄味のを組み合わせるとメリハリをつける。
- 料理は適温にすると、薄味でもおいしく食べられる。



シャキシャキレモンサラダ

- 【材料】4人分
- じゃがいも(千切り) …100g
 - キャベツ(千切り) …40g
 - きゅうり(千切り) …40g
 - ツナ …30g
 - レモン果汁 …小さじ1
 - しょうゆ …大さじ1/2
 - こしょう …少々

- 【作り方】
- 野菜を切る。
 - じゃがいも、キャベツを茹でて冷やす。
 - ②ときゅうり、ツナ、調味料を和える。
- ★給食では、きゅうりを茹でていますが、ご家庭では生のきゅうりの食感を楽しんでください。



次号のテーマは、「お手軽野菜レシピ」です!