



食育だより



令和4年度 12月号
一関市西部学校給食センター

寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。またノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために簡単にできて、とても効果の高い方法は、ずばり「せっけんを使った正しい手洗い」です。帰宅後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。また、感染症の予防にはバランスのとれた食事や十分な睡眠で体力をつけ、体の抵抗力を高めておくことも大切です。

なぜせっけんで手洗いをするの？

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。感染症予防のために、せっけんですみずみまで洗いましょう。



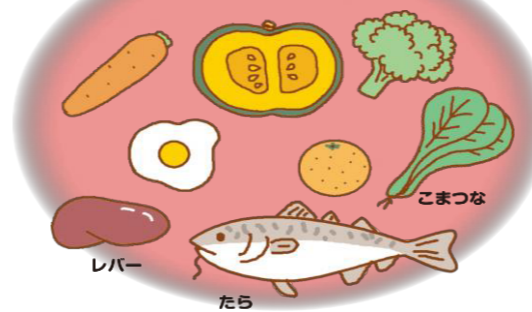
免疫力アップにおすすめ！ その1

みそ汁1杯で医者いらず！

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

ACEとDで冬を元気に！

ビタミンA(カロテン)



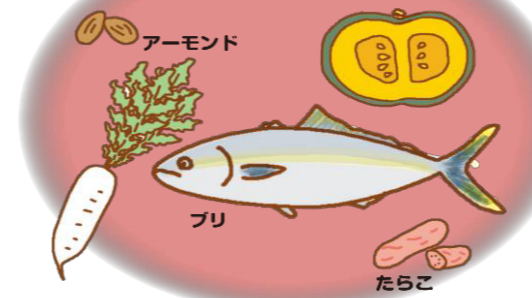
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



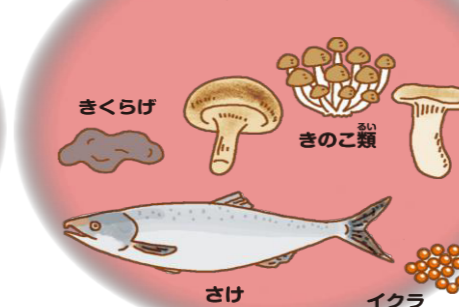
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。実はこれらのビタミンは、冬にうれしい食べ物にたくさん含まれています。



免疫力アップにおすすめ！ その2

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

紹介します 11/30 萩荘小学校4年1組 実習生による指導「よくかんでおいしく食べよう」

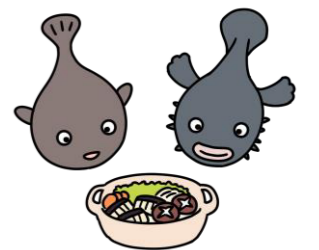
↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

- Q1. 冬になると、かんきつ類のくだものがたくさん出回ります。その中の「ネーブルオレンジ」の「ネーブル」とは、どんな意味でしょう？
- Q2. お吸い物などに使われる麩は、何から作られるのでしょうか？
- Q3. 「西のフグ、東のアンコウ」といわれるように、冬になるとおいしい魚のアンコウですが、実は食べられているアンコウにはある共通点があります。その共通点とは何でしょう？

- ①「食べられる」という意味
②「にぎりこぶし」という意味
③「へそ」という意味
- ①だいす
②小麦
③米



答えは裏側にあります。



★実習生が考えた献立★



よくかんで食べると...





身近な郷土食 ～我が家のお雑煮～



郷土食には先人たちの知恵や工夫、想いがつまっています。これからの季節、お雑煮を食べる機会があると思いますが、お雑煮も地域の特色が色濃くて郷土食のひとつです。お雑煮の種類はよく知られているものだけでも、全国に100種類以上あるそうです。皆さんのおうちのお雑煮はどのタイプですか？

●全国各地にはこんなお雑煮もあるよ！

・くるみ雑煮（岩手県）



宮古地方では、もちは甘いくるみだれにつけて食べる。

・白みそ雑煮（京都府）



白みそ仕立て。材料すべて丸い形にして入れる。

・小豆雑煮（鳥取県）



山陰地方に多い雑煮。縁起のいい小豆の汁。

使うもち	角もち	丸もち		
もちをどうする	焼いて入れる	煮る		
汁の種類	すまし汁	白みそ汁	赤みそ汁	あずき汁
盛り付け	具だくさん	もちを中心にすっきり		

一関・平泉には「もち曆」があるほど、餅と人々の暮らしが密着しています。年間60回以上も餅を食べると言われていて、中でも12月～1月はお餅を食べる機会が増える時期です。冬休みは、お雑煮をはじめ、色々な餅料理を楽しんでみましょう。

給食メニューを作ってみよう 12/13(火)の給食から 南部一郎かぼちゃポタージュ

◆ざいりょう（4人分）◆

- ベーコン・・・20g
- 南部一郎かぼちゃ・・・160g
- 玉ねぎ・・・140g（Mサイズ約1個）
- 有塩バター・・・5g（1かけ）
- 牛乳・・・60g
- 脱脂分乳（あれば）・・・大さじ1
- 生クリーム（乳脂肪）・・・小さじ1
- コンソメ・・・小さじ1
- ベシャメルソース粉末・・・3.5g
- 塩、こしょう・・・適量

◆つくりかた◆

- ①ベーコンは短冊、南部一郎かぼちゃは一口大、玉ねぎは薄くスライス。
- ②鍋にバターを入れて弱めの中火でとかし、ベーコンを入れて炒める。
- ③玉ねぎを加えて、さらに炒める。
- ④南部一郎かぼちゃと水（分量外）を加えて煮る。
- ⑤煮えたら、牛乳、脱脂粉乳、ベシャメルソースを加える。
- ⑥最後に生クリームを加え、塩こしょうで味を整えて完成。（ベシャメルソースはとろみを見て調整してください）

一関市巖美町の特産品である『南部一郎かぼちゃ』は、道の駅巖美溪や骨寺村荘園交流館若神子亭などで購入できます。



* 南部一郎かぼちゃと玉ねぎの分量は、皮や種、わたを除いた可食部の重さです。
* 給食では生の南部一郎かぼちゃと冷凍南部一郎かぼちゃピューレを半々で使っています。

たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え…③へそ
実の上の部分へそのように盛り上がっていることから、こう呼ばれるようになりました。

Q2の答え…②小麦
外見はパンに似ていますが、パンは酵母で生地をふくらませるのに対し、麩は発酵させずに食塩水を加えて生地をねり、布の袋に入れて水の中でもみ、小麦のグルテンだけを取り出します。

Q3の答え…②メス
一般的にアンコウはメスの方がオスよりも体が大きく、食用になるもののほとんどがメスです。

～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

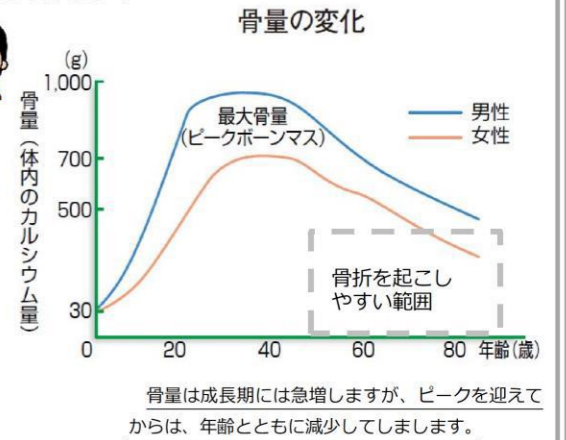
冬休み前特集 お手軽レシピ

もうすぐ冬休み。独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査によれば、給食のない日は給食のある日に比べて子どもたちのカルシウムの摂取量が30～50%も不足しているそうです。今回は、不足しがちな栄養に注目して、毎日の食事づくりにも簡単に取り入れることができる料理を紹介し、冬休みに子どもと一緒につくってみませんか？

「お休みの日におうちで牛乳飲む？」

飲むときもあるけど、飲まない方が多いかな。そういえば、給食には必ず牛乳がついているね。どうして？

小・中学生の頃は骨の成長が活発なので、他の年代に比べてカルシウムを多く必要とします。ところがカルシウムはとりにくい栄養素であるうえに、吸収もよくないのです。そのなかでも、牛乳は手軽に飲むことができるしカルシウムの吸収率が一番いいので、小・中学生におすすめです。給食がない日にも、毎日飲んでほしいですね。



牛乳以外からも「カルシウム」

牛乳が苦手、食物アレルギーで摂取できないなどの場合は煮干しなどの小魚、小松菜・水菜・大根葉などの青菜、豆乳・木綿豆腐・納豆などの大豆製品を積極的にとりましょう。

ごまじゃこ和え



- 材料（4人分）
- 小松菜 80g（1/2袋）
 - きゅうり 60g（1/2本）
 - 切干大根（乾燥） 6g
 - ちりめんじゃこ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 酢 小さじ1
 - いりごま 小さじ1

- 作り方
- 1 小松菜ともどして水気を絞った切干大根を3センチに切ってゆでる。
 - 2 きゅうりは薄く輪切り、ちりめんじゃこはオーブトースターで焼いておく。
 - 3 しょうゆ・酢で和え、ごまをふる。

シラス餅

もちにシラスや桜エビをからめる。



ご存じですか？「乳和食」

「乳和食」とは？ コクや旨味をもつ牛乳を組み合わせることで、味や風味を損なわずに食塩を減らして和食をおいしく食べる調理法。

ミルク納豆



- 材料（1人分）
- 納豆 1パック（45g）
 - 牛乳 小さじ2
 - 添付のたれ 半量
- 作り方
- 1 納豆を混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
 - 2 添付のたれを半量加えて混ぜる。

切干大根の煮物



- 材料（4人分）
- 切干大根（乾燥） 30g
 - さつまあげ 2枚
 - 牛乳 100ml
 - 水 100ml
 - めんつゆ（三倍濃縮）大さじ1
- 作り方
- 1 切干大根はもどし水気を絞り5センチに、さつまあげは短冊に切る。
 - 2 鍋にAを入れ火にかけ、ふつふつしてきたら1を入れクックグットで落し蓋をし、中～弱火で煮含める。

みそ汁



- 材料（2人分）
- みそ 大さじ1
 - 牛乳 大さじ1
 - かつおだし 300ml
 - 木綿豆腐 100g
 - ねぎ 40g（1/3本）
 - なめこ 100g（1袋）
- 作り方
- 1 牛乳とみそを合わせた「ミルクみそ」を作る。
 - 2 だしで具を煮る。
 - 3 火を止めて「ミルクみそ」を溶く。

とんかつ



衣の卵の代わりに、小麦粉と牛乳（小麦粉と同量）を合わせたものをくぐらせて、パン粉を表面につけて油で揚げる。

