食育だより 7月

令和５年度　７月号

一関市西部学校給食センター

もうすぐ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と１日３回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり１日の疲れをとるように心がけましょう。

夏の食事のポイント 8ヵ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

生活リズムが崩れやすくなる夏休み、食事面で気をつけたいポイントをあげました。取り組みやすいものから始めてみましょう。

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

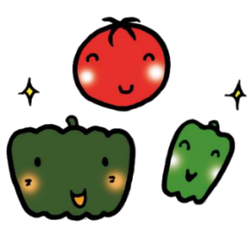
や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

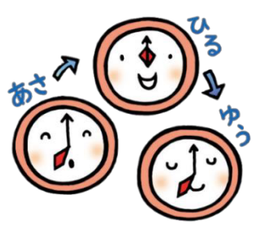
の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も１日１回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ

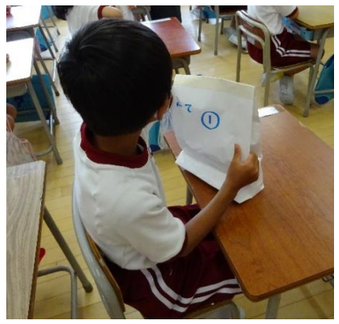


時間を決めて１日３食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

↓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。

給食や食に関する学習　6/28　山目小１年の紹介

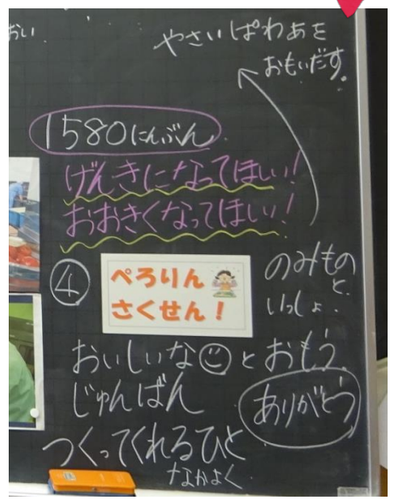
6月下旬、山目小学校１年生の特別活動の時間に、食に関する学習を行いました。テーマは「野菜大好き！仲良し大作戦」です。野菜あてクイズや野菜の働きを知るうちに、野菜への興味が高まった１年生。いろいろな食べ物にチャレンジするための「ぺろりんさくせん」を考え、４時間目終了後、給食で作戦実行！クイズに登場したにんじん、きゅうり、ねぎがどの料理に入っているのか探しながら楽しく食べました。ご家庭でも、野菜を話題にして食べてみましょう。



←好きな食べ物、苦手な食べ物を聞きました。苦手な食べ物には、ごぼう、ピーマン、トマト、なすなど野菜が多い傾向が…。

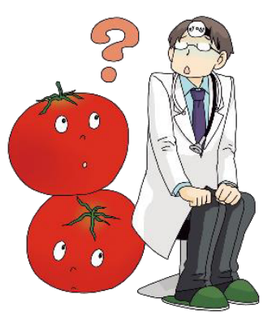
←袋の中の野菜を当てるクイズ。形や手触り、手についたにおいから「あの野菜かも！」と推理して当てていました。

子どもたちが考えたぺろりんさくせん！



クイズ　あなたも　たべものはかせになろう

西洋では、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれています。これは、どのような意味なのでしょう？

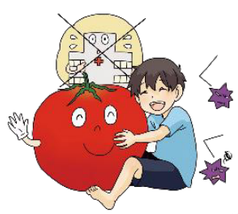


答えは裏側にあります。

❶イタリアでは夏の終わりに家族みんなで１年分のトマトソースを作るので、忙しくて誰も病院へ行かなくなるから

❷熟したトマトには病気を予防するのに役立つ栄養がたくさん含まれていて健康によいため、よく食べる人は病院へ行かなくなるから

❸トマトやトマト料理はおいしいので、ついついたくさん食べすぎておなかをこわす人が続出し、病院が大混雑するから



郷土愛を育む食育交流事業

学校給食 レシピコンテスト2023

地場産食材がもつおいしさを生かしたレシピコンテストが今年も開催されます。「地産地消部門」と「給食でこれが食べたい！部門」があり、見事大賞を受賞したレシピは、来年の夏頃、実際に市内の学校給食のメニューとして登場する予定です。

◆募集内容

【地産地消部門】

地場産食材のトマト、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマンを**ひとつ以上使用したレシピ！**

【給食でこれが食べたい！部門】

使用する食材は自由。皆さんのアイデア次第のレシピ！

◆応募用紙・・・学校から配布されますが、一関市のホームページからもダウンロードできます。

◆応募期間・・・7月24日（月）～9月8日（金）

◆提出先・・・通学先の学校

◆昨年度（2022年）の大賞作品について

地産地消部門・・・・・・・チキンソテーの香味ソースがけ ≪7月12日の給食に登場しました≫

給食でこれが食べたい！部門・・・夏野菜たっぷりペンネ ≪8月29日の給食に登場予定です≫

学校給食センター 栄養教諭・学校栄養職員から レシピ応募のヒント☆

■一関の地場産食材で多く採れるのはトマト、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマンです。この他にも曲がりねぎ、南部一郎かぼちゃ、しいたけ、いわい鶏、米めん、矢越かぶ、菜種油、小麦粉などがあります。

■書き方が難しい時はおうちの方と一緒に書いてみてね。

7/12（水）の給食から

給食メニューを作ってみよう！ ≪チキンソテーの香味ソースがけ≫

～給食レシピコンテスト　大賞作品～

◆ざいりょう（4人分）◆

- 鶏もも肉・・６００ｇ～７００ｇ
- ミニトマト・・・・６個
- ピーマン・・・・・２個
- 玉ねぎ・・・・・・半分
- なす・・・・・・・１本
- にんにく・・・・・５ｇ
- しょうが・・・・・５ｇ
- （タレ）
  - しょうゆ・・５０ｇ
  - 酢・・・・・４０ｇ
  - さとう・・・４０ｇ
  - ごま油・・・・３ｇ

◆つくりかた◆

①鶏肉を食べやすい大きさに切る。

②野菜を１cm位の大きさに切る。(なすは皮をむいた方が良い)

③鶏肉に塩こしょう（分量外）で下味をつけ、フライパンで焼き、皿に盛り付ける。

④にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、②を入れてタレを入れる。タレを入れたら一旦沸かす。

⑤皿に盛り付けた鶏肉に④をかけて完成。

Aコタエ

❷熟したトマトには病気を予防するのに役立つ栄養がたくさん含まれていて健康によいため、よく食べる人は病院へ行かなくなるから

野菜のトマトはおもに体の調子を整えるはたらきをします。おいしさだけでなく、昔から健康づくりにも役立つとされてきました。最近の研究でも生活習慣病を予防する効果などが期待されています。

～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

©NPO 法人　食生態学実践フォーラム

ちょっと知りたい

夏休み前特集　お弁当レシピ

もうすぐ夏休みです。給食がない夏休みは、お弁当を作る機会も増えるかもしれません。そこで、今回はお弁当作りのポイントや休みの日にも食べてもらいたい、野菜を使ったおすすめレシピを紹介します。

▶お弁当作りのポイントは、「お・い・し・そ・う」

お 大きさぴったり弁当箱

（自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶと、食事の量もしっかりとれます）

★サイズの目安（お弁当箱に水を入れて計量カップではかってみるとサイズがわかります。）

小学１･２年 450cc　3･4年　550cc

5･6年　680cc　中学生　800cc

※お弁当箱の裏の容量(○○cc)をみてもわかりますよ。

い 色とりどりに

（彩りを考えて、きれいに盛り付けると食欲が増します）

し 主食が３：主菜が１：副菜が２

（表面積比を主食３：主菜１：副菜２にすると栄養バランスが良くなります）

NPO 法人食生態学フォーラム「ごはんしっかり！ぴったり食事づくり」を参考に作図

そ それぞれ違う味つけ・調理法（味つけや調理法を変えると食べやすくなります）

う 動かないようにすき間なく（副菜を使って上手にすき間をうめましょう）

▶おすすめレシピ

ピーマンのしらす炒め

【材料】（４人分）

ピーマン	２個
しらす	小さじ2
サラダ油	小さじ１
料理酒	大さじ１
みりん	小さじ1/2
めんつゆ	小さじ１

【作り方】

①ピーマンは種を取り、たてに千切りにする。

②フライパンに油を入れてコンロに火をつける。

③ピーマン、しらす、調味料を順に入れて炒める。

切干大根のカレー炒め

【材料】（４人分）

切干大根	16g
ベーコン	１枚
ピーマン	1/2 個
サラダ油	小さじ２
料理酒	大さじ２
コンソメ	小さじ1/3
カレー粉	少々

【作り方】

①切干大根を水で戻し、長さ 2cm に切る。ピーマンは千切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。

②フライパンにサラダ油を入れて火をつけ、ベーコン、切干大根の順に炒め、料理酒とコンソメで味をととのえる。

③最後にピーマンを入れて、さっと炒める。

かぼちゃのチーズ焼き

【材料】（４人分）

かぼちゃ	100ｇ
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	１枚

【作り方】

①かぼちゃは種とわたを取って、皮つきのまま1.5cm 角に切る。

②耐熱皿にかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジ（500W３分）で加熱する。

③かぼちゃに塩・こしょうをふりかけて混ぜ、カップに入れる。その上に、４等分にしたチーズをのせる。

④オーブン（230 度 2分）で焼く。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会