



毎月19日は「食育の日」!! NO.4 2022. 5. 13 一関市花泉学校給食センター

5月もなかばになりました。5月は各学校で運動会や体育祭があります。運動会、体育祭当日もベストな体調で参加するために、朝・昼・夕の1日3食しっかり食べましょう。みんなががんばるように給食を通して応援しています。

作ってみませんか? ~給食レシピ~ ピリ辛そばろ

5/23 (月) に
提供の給食です!

<材料 4人分>

- ・サラダ油…小さじ1
- ・豚ひき肉…150g
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・おろしんにんにく…少々
- ・酒…大さじ1
- ・水煮たけのこ…50g
- ・ピーマン…50g
(緑色のピーマンの他にカラーピーマンを混ぜてもきれいです。)
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・コチュジャン…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1

<作り方>

- ① 水煮たけのこピーマンは粗いみじん切りにしておく。
 - ② サラダ油でおろししょうが、おろしんにんにくを炒めて、豚ひき肉も酒をふって炒める。
 - ③ たけのこを炒め、Aで味付けをする。
 - ④ ピーマンをさっと炒め合わせ、ごま油をまわし入れたら完成です。
- *****ひとくちメモ*****
給食では豚ひき肉と一緒に「大豆ミート」を使用しました。スーパーで大豆ミートを見かけたら、ひき肉の一部を大豆ミートにすると、食物繊維をとることができます。

☆ 調味料は好みで調整をお願いします。
(辛いものが好きな方はコチュジャンを少し増やしてもおいしいですよ!)

4月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(千葉県、愛知県)、だいこん(茨城県、千葉県)、にんじん(一関市、青森県、茨城県、徳島県)、きゅうり(宮城県)、じゃがいも(鹿児島県)、はくさい(茨城県)、にら(栃木県)、小松菜(宮城県)、たまねぎ(北海道)、チンゲンサイ(宮城県)、ねぎ(一関市、岩手県)、かぶ(千葉県)、みつば(宮城県)、こねぎ(宮城県)、ごぼう(岩手県)、もやし(岩手県)、豆もやし(岩手県)、しめじ(富山県)、えのきたけ(新潟県)

《冷凍食品》

おろしんにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、さやいんげん(北海道、タイ)、さやえんどう(グアテマラ)、こまつな(九州)、菜の花(国産)、ホールコーン(北海道)、えだまめ(北海道)、アスパラガス(九州、チリ)、4色ピーマン(宮城県)、パプリカ(宮城県)、カリフラワー(エクアドル)、ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、トマト(岩手県)、ソテーオニオン(国産)、ゆで大豆(岩手県)、油揚げ(国産)、厚揚げ(国産)、豆腐(岩手県)、炒り卵(国産)、焼き豚(デンマーク)、ロースハム(カナダ)、ピッコロハム(国産)、チキンハム(国産)、ウインナー(千葉県、群馬県他)、肉団子(国産)、メンチカツ(国産)、いわしの梅煮(国産)、いわしのごまみそ煮(千葉県、北海道、鳥取県他)、オムレツ(岩手県)、和風きんぴらつつみ焼き(国産)、白金豚焼売(岩手県)、春巻き(国産)、ハンバーグ(国産)、野菜コロッケ(北海道)、ますの塩焼き(北海道)、すいとん(国産)、おめでとうデザート(国産)

《その他》

豚肉(岩手県)、鶏肉(岩手県)、ベーコン(岩手県)、さわら(岩手県、宮城県、青森県)、ささみフレーク(国産)、こんにやく(群馬県)、豆腐(アメリカ、カナダ)、豆乳(国産)、たけのこ水煮(国産)、干し椎茸(国産)、きくらげ(国産)、切り干し大根(宮城県)、米麹(一関市)、片栗粉(国産)、カットわかめ(三陸)、塩昆布(国産)、かつお節(国産)、白いりごま(中南米、北南米)、しょうゆ(岩手県)、みそ(岩手県)、減塩みそ(カナダ、日本)、大豆ミート(国産)

~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



朝食のはなし

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんには、午前中の活動のためのエネルギーを補給し、脳や体を活発に働かせるために寝ている間に下がった体温を上げ、排せつのリズムをつくるなどの大切な役割があります。また、朝ごはんを食べると、集中力が高まり、やる気がアップするなど、いいことがたくさんあります。朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

▶ 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む「時計遺伝子」が組み込まれています。この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝、太陽の光が目に入ることで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



▶ 手軽に食べられる食品を活用しよう

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せず食べられるものを利用すると、手軽に栄養を補うことができます。栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえることが大切ですが、食べる習慣がない人や、ごはんやパンなどの主食だけという人は、少しずつ食材を足して、バランスのよい朝ごはんにしていきましょう。

★ごはんだけ・・・

納豆やしらす干しなどを合わせて、たんぱく質やカルシウムをアップ。夕食の残り物のおかず(きんぴらごぼうなど)を活用して、具沢山の「おにぎらず」にするのもおすすめです。

おにぎらず →
のりの上にごはんをのせて包む。半分に切ると見た目もよく、食べやすい。



★パンだけ・・・

ハムやチーズ、レタスなどをはさんで簡単なサンドイッチにしたり、ツナやコーンの缶詰を使って、ツナマヨチーズトーストにしたりして、肉や魚、乳製品、野菜などを1品料理の中に取り入れるのもおすすめです。



バランスのよい朝ごはんを毎日食べることは、望ましい生活習慣を身につけ、心身の健康を保つためにもとても大切です。朝は慌ただしい時間帯ですが、手軽に準備できるものや夕食の残り物などを活用し、朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

