（毎月 19 日は食育の日）　　一関市花泉学校給食センター　R5.10.13（金）【No.13】

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。
自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にし、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思います。

心配もちょっとあり… 愛はカツ？

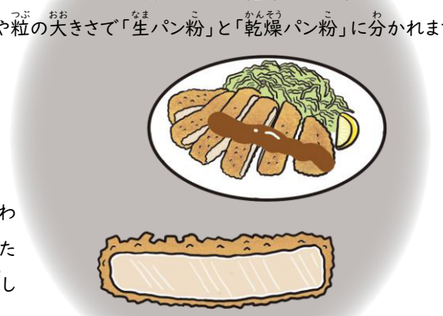
小学校の陸上大会や中学校の地区新人戦も終えて、学習発表会、文化祭が近づいてきました。大切な何かがあるとき、縁起をかついでよく「カツ」がおかずに出てくることはないでしょうか？パン粉の衣をつけて、油で揚げた美味しい料理ですが、食べるタイミングなど食べ方には注意が必要です。

日本で発展！

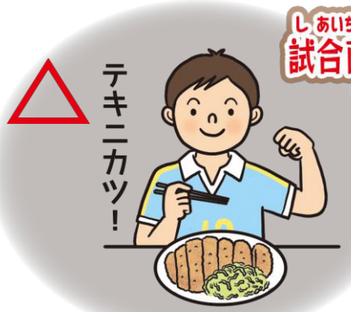
もともとは「カットレット」という西洋の料理でしたが、日本人の口に合わせ、豚肉に粗いパン粉の衣をつけ、てんぷらのようにたっぷりの油で揚げた洋食「とんかつ」が生まれると、豚肉以外のさまざまな「カツ」も次々に誕生していきました。「フライ」の名前でも親しまれています。

カツの特徴

食材を衣で覆って揚げることで、水分や味の成分が逃げにくくなります。こんがりと色づいた衣も食欲をそそり、香ばしさやサクサク感が料理にプラスされます。衣のパン粉は、パンを乾燥させて砕いたものですが、乾燥具合や粒の大きさで「生パン粉」と「乾燥パン粉」に分かれます。



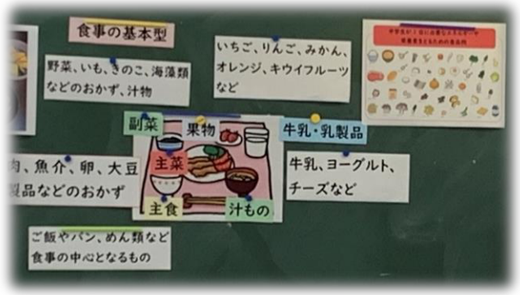
テキニカツ！ 試合直前は控えたほうがいいかも…



スポーツの試合や試験などの直前に「カツ」を「勝つ」とかけ、「テキにカツ」とか「とんかつ食べてうまかった」と、縁起担ぎでよく食べられます。ただ、消化が遅く、胃がもたれがちで、激しいスポーツをする直前などにはあまりおすすめできません。食べるタイミングを考えて楽しみましょう。

花泉学校給食センターの 食に関する指導の紹介

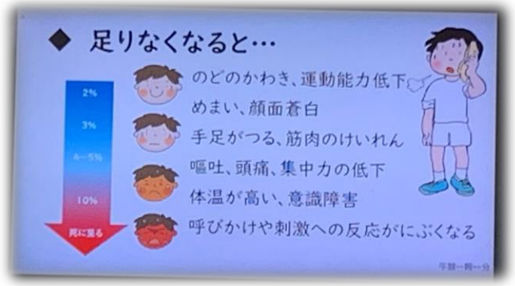
9月 13 日（水）
一関中学校２年生
「スポーツのための効果的な食事のポイント」



9月13日に一関中学校で、「スポーツのための効果的な食事のポイント」について授業を行いました。
スポーツ選手の食事を紹介して、どんな食事かを考えてもらいました。
また、試合に照準を合わせて食べることが大切でしたね。
スポーツをしている人もしていない人も、食事の基本型を覚えて、自分の活動量に見合った食事をとることが大切でしたね。成長期である皆さんにとっては、しっかり食べることはとても大切です。日頃からバランスの良い食事を心がけていきましょう。

← 最後に感想発表をしてもらいました。自分でもできそうなこと、継続してできそうなことを考えてもらいました。

暑い日は水分補給も大切でしたね。→
命に関わることもあるので、のどが渇く前に水分補給をしましょう！



給食レシピコンテスト 2022
A部門　大賞作品

給食のおすすめレシピ　「チキンソテーの香味ソースがけ」

【材料】（4人分）

- いわい鶏モモ肉　2枚（600～700g）
- 塩、コショウ　少々
- ミニトマト　6個（もしくはトマト大玉半分）
- 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

<たれ>

- しょうゆ　50g
- 酢　40g
- 砂糖　40g
- ごま油　3g

【作り方】

① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。（35g前後）
② 野菜を1㎝くらいの大きさに切る。
（なすは、皮をむいた方がよい）
③ 鶏肉に塩・胡椒で下味をつけ、フライパンで火が通るまで焼き、皿に盛りつける。
④ フライパンで、ニンニクとしょうがを香りが出るまで炒め、野菜を順に加え炒める。
⑤ 野菜がしんなりしてきたら、<たれ>の調味料を入れ、加熱する。
⑥ 味を調え、③の皿に盛り分けた鶏肉にたれをかけて、完成。

地元食材を多く取り入れ、子どもたちに一関の魅力を知ってもらいたい！と考えられたメニューです！程よい酸味のある「たれ」で、ご飯がすすむおかずです。

この紙は、一関市庁舎内から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。