



一関市千厩学校給食センター No.4 令和6年7月10日

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

### 水分補給のポイント

かわのどが湯いたかんまえとを感じる前には飲む

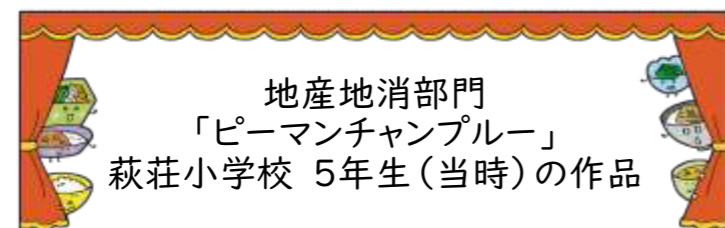
コップ1杯程度をこまめに飲む

あせ汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

## 給食レシピコンテスト2023大賞レシピ紹介

今月は、昨年実施した給食レシピコンテストで大賞を受賞した料理を紹介します。コンテストには177作品の応募がありました。その中から、今月は【地産地消部門】の大賞作品を給食として提供いたします。（【給食でこれが食べたい!部門】の大賞作品は11月に提供予定です。）自分の考えたレシピが給食になる!という夢のあるコンテストが今年も開催されます。ぜひ夏休みに取り組んでみませんか?たくさんのご応募、お待ちしております。（応募用紙は夏休み前に学校を通じて配布いたします。）



- 【材料】(4人分)
- 油揚げ 1袋(5枚入り)
  - しょうゆ 大さじ1
  - なす 2本
  - ピーマン 5~6個
  - トマト 中玉1個
  - 卵 2個
  - 塩・こしょう 少々
  - ガラスープの素 小さじ1
  - 水 100cc
  - にんにく 1片分 (すりおろし)

- 【作り方】
- 油揚げは、油抜きをして、横1.5cm幅に切る。なすは横半分に切って、縦半分、3mm幅に切り、水にさらす。ピーマンは縦に切って種を取り、なすと同じくらいの幅に切る。トマトは横半分にしたものをくし切りにする。
  - 卵をボールに卵、塩・こしょうを入れる。フライパンに油(分量外)をひいて、卵を入れる。大きくかき混ぜながら焼き、1度取り出す。
  - 油揚げを焼き色がつくように焼き、しょうゆを回し入れる。
  - 油揚げをフライパンのはじに寄せ、なす・ピーマン・トマトを入れ、かつお節・ガラスープの素・水・にんにくを入れて蓋をする。
  - 3分ほどして、なすに火が通ったら、②の炒り卵を入れて完成。

#### ★おすすめポイント★

・ゴーヤチャンプルーを食べてみたいが、まだゴーヤが苦いので食べられません。なので代わりにピーマンを使って、チャンプルーにしてみました。  
・いつも卵は最後に入れるのですが、今回は彩りも考え、別に焼いて加えてみました。

～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

## おやつのはなし



もうすぐ夏休みです。学校のある日に比べると、おやつを食べる機会が増える人もいるかもしれませんね。そこで今回は、栄養がとれて、しかも手軽に作れるおやつレシピを紹介しします。夏休み中に、ぜひ作ってみてください。

### ▶「おやつ」はチャンス!

「おやつ」を「小さな食事」と考えると、成長に必要な栄養素をとるチャンスです!食品の選び方を工夫すると食事で不足しがちな栄養素をとることができます。



<p>カルシウムの多い食品</p> <p>牛乳 ヨーグルト チーズ しらす</p>	<p>食物せんいの多い食品</p> <p>枝豆 とうもろこし かぼちゃ</p>	<p>鉄分の多い食品</p> <p>きな粉 豆乳 アーモンド 干しぶどう</p>	<p>ビタミンの多い食品</p> <p>ぶどう トマト スイカ</p>
---	---	--	-------------------------------------

### ▶とり方のポイント

- ポイント1【時間】 食事の2時間前を目安におやつを決めましょう。  
ポイント2【量】 1日200kcalが目安。手のひらにのるくらいの量をお皿に取り分けるのもおすすめです。  
ポイント3【組み合わせ】 砂糖、塩、油が多いものは、どれか1つにして果物やいも類、乳製品、お茶などを組み合わせましょう。



### ▶おすすめおやつレシピ

#### ぎょうざの皮ピザ

- 【材料】(4人分)
- ぎょうざの皮 12枚
  - ケチャップ 少々
  - しらす 大さじ2
  - とうもろこし 大さじ2
  - チーズ 大さじ2

- 【作り方】
- ぎょうざの皮にケチャップをうすくぬり、しらす・とうもろこし・チーズをのせる。
  - オーブンで焼く。(220℃5分)

#### 豆乳もち

- 【材料】(4人分)
- 豆乳 400cc
  - コーンスターチ(または片栗粉) 50g
  - メープルシロップ お好みで

- 【作り方】
- ①豆乳とコーンスターチ(片栗粉)を鍋に入れて塊がなくなるまでよく混ぜる。
  - ②①を火にかけ、中火で固まり始めるまでヘラで混ぜ続ける。
  - ③固まり始めたら弱火にして、さらに3分くらい混ぜ続ける。  
★固まり始めると早いので、混ぜ続けるのがポイントです!
  - ④火からおろし、氷水を張ったボウルに入れ、キッチンバサミで適当な大きさに切る。(やけどに注意!)
  - ⑤器に入れて、メープルシロップをかけて食べる。  
★冷蔵庫で冷やす場合は、食べる直前に冷やさないで固くなります。

#### トマトのコンポート

- 【材料】(4人分)
- ミニトマト 12個
  - 砂糖 大さじ1
  - レモン汁 少々

- 【作り方】
- ①トマトはヘタを取り、沸騰したお湯に5秒ほどつけて皮をむく。
  - ②①を器に入れて、砂糖とレモン汁をかけて冷蔵庫で3時間冷やす。

次号のテーマは、「朝ごはん」です!

食に関する指導(ふれあい給食)

学校で行っている食育指導の様子を紹介します。



千厩学校給食センターでは、栄養教諭が学校を訪問して、食に関する指導を行っています。

6月には中学校1年生が「朝食の大切さ」というテーマで学習しています。



朝食を食べることによる効果を学んだあとは、自分でできそうな朝食のメニューを考えました。真剣です!



発表にも、積極的な1年生でした。

朝食を食べると、1日を活動的に過ごすことができます。夏休み中も、朝食をしっかり食べて、有意義な時間を過ごしてくださいね。



★簡単朝食メニュー★  
わかめとコーンの卵とじ



【材料】(4人分)

- カットわかめ 6g
- ホールコーン 100g
- ちくわ 2本
- 卵 4個
- サラダ油 大さじ1
- めんつゆ 小さじ2

【作り方】

- ①カットわかめを水で戻し、水気を切る。ちくわは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①とコーンを炒め、めんつゆを入れ、溶き卵を加える。

【6月の給食に使用した食材の産地をお知らせします】

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれん草	一関	きゅうり	一関	牛乳	一関	熟成みそ	一関	米	一関
小松菜	一関	もやし	岩手	豚肉	一関	田舎みそ	岩手	麦	福井
にら	一関	きゃべつ	岩手、千葉、宮城	リンケルケン(ベーコン)	一関	ツナフレーク	タイ	パン	岩手
ピーマン	一関	白菜	茨城	鶏肉	一関	かまぼこ	石川	米めん	一関
にんじん	岩手	ごぼう	青森	豆腐	岩手	ささみフレーク	日本	こんにやく	岩手、群馬
パプリカ	韓国	大根	青森、千葉	生揚げ	岩手	冷凍ヨーグルト	日本	じゃがいも	茨城、長崎
パセリ	茨城	ねぎ	茨城	油揚げ	岩手	サバのスタミナ漬け	日本	干しうどん	カナダ
ぶなしめじ	長野	玉ねぎ	宮城、栃木	かつおだし	鹿児島	ちくわ	アメリカ	ごま	アフリカ
なめこ	宮城	かぶ	青森	煮干しだし	千葉	インゲン豆ペースト	日本	コーンフレーク	アメリカ
干し椎茸	日本	さがきごぼう	岩手	わかめ	三陸	わかめ	アラスカ	アーモンド	南アフリカ
切干大根	宮崎	たけのこ水煮	タイ	ひじき	大分	ゆで大豆	岩手	アセロラゼリー	ブラジル、ベトナム
冷凍グリーンピース	ニュージーランド	マッシュルーム水煮	インドネシア	刻み茎わかめ	三陸	ヨーグルト	岩手	マカロニ	カナダ
冷凍ブロッコリー	エクアドル	れんこん水煮	日本	しらす干し	愛知	寒天	長野	米粉マカロニ	群馬
冷凍ホールコーン	日本	冷凍みかん	日本	焼豚	千葉	コーンコロッケ	アメリカ、日本	春雨	タイ
冷凍むぎ枝豆	ベトナム	冷凍えのきたけ	長野	冷凍液卵	日本	タコメンチ	北海道、愛知、ベトナム	白玉もち	タイ
冷凍カットトマト	岩手	冷凍またけ	日本	レバーチップ	群馬	炒り卵	日本	かむカムこんにやく	日本
冷凍いんげん	タイ	冷凍カリフラワー	エクアドル	あさり	中国	五目厚焼き玉子	岩手	いわしの梅煮	日本
ソテーオニオン	北海道	クリームコーン	北海道	五目肉団子	日本	キムチ	埼玉	きびなごカリフライ	日本
味付き油揚げ	アメリカ	しゅうまい	日本	イカメンチ	北海道、ベルー				

給食ニュース「おいしいじゃがいも」



今月から、給食に使用しているじゃがいもはすべて、千厩町内でとれたものを使用しています。今回は、じゃがいも生産者のひとり、伊藤定美さんにお話を聞いてきました。



一面に広がるじゃがいも畑



今、とれているじゃがいもは、いつごろ植えたものですか?



3月20日です。3か月かけて、やっと給食に出せるまで育ちました。今年は1000個ちかく種いもを植えたので、500kgほど収穫できる予定です。



こだわっていることは何ですか?



子ども達が食べるものなので、農薬は全く使っていません!



大変なことは何ですか?



土をほって畑を作る、種いもを植えて覆いをかける、草を取る、収穫する、洗浄しながらくさっているところがないかひとつひとつ見るなど、とにかくすべてが重労働です。



最後に子どもたちへ一言!



機会があったら、じゃがいもの収穫体験をしてみてください。とってもおもしろいですよ。

お料理上手な奥様からは、肉じゃがやフライドポテトで食べるのがおいしいよとおすすめしていただきました。

