

# 給食だよっ月

一関市千厩学校給食センター No.4 令和7年7月11日

## ふれあい給食

学校で行っている食育指導や子どもたちの給食時間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、食に関する指導を行っています。

6月は小学校3年生が「かむことの良さを知ろう」や「食べ物の働きを知り、元気な体をつくろう」、中学校1年生が「朝食の大切さを知ろう」をテーマに学習しました。

今回は室根小学校の様子を紹介します。



奥歯の模型を使って、食べ物が細かくすりつぶされる様子を観察します。



かむと顔のどこが動くかな？自分の顔を手で触りながら調べます。



調べてわかったことを発表しながら、みんなで確認します。



学習後の子どもたちは、いつも以上によくかんで給食を食べていました。

～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

## おやつと飲み物のお話

今回は、おやつと飲み物についてのお話です。子どもたちは、おやつ=お菓子と思っているかもしれませんがね。飲み物もおやつ仲間に入るということを忘れがちになっていませんか？



### ▶「甘い飲み物」は、要注意！

ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなど、甘みのある飲み物のほとんどに砂糖が入っています。砂糖が入っている飲み物ばかり飲んでいると、その砂糖を薄めようとしてかえってのどがかわき、またジュースなどを飲んでしまうという悪循環になってしまいます。

このような状態を防ぐために、水や麦茶、ほうじ茶などの砂糖の入らない飲み物をメインにして、甘い飲み物は1日にコップ1杯程度にしましょう。



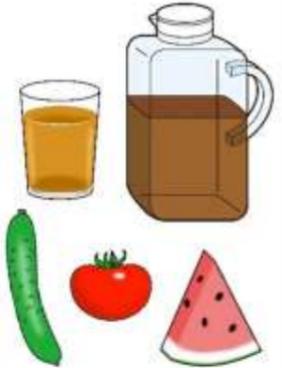
また、甘くない飲み物だからと牛乳ばかり飲んでいるお子さんはいませんか。牛乳ばかり飲んでいると、それだけでお腹がいっぱいになり食事にも影響が出てしまいます。個人差はありますが、1日にコップ2杯程度を目安にするとよいでしょう。

### ▶水分補給のポイント

ポイント1 のどがかわいたと感じる前に少しずつこまめに水分補給をしましょう。一度に体に吸収される量は決まっているので、のどがかわいてからたくさんの水分をとっても、かえって吸収されにくいです。

ポイント2 きゅうりやトマト、すいかなどの野菜や果物をおやつにして、「食べる水分補給」をしましょう。

ポイント3 スポーツドリンクは、運動するときの熱中症対策として、じょうずに活用しましょう。水の代わりにいつも飲んでいると、糖分のとりすぎにつながります。



### ▶夏のおやつ おすすめレシピ

#### ヨーグルトラッシー

【材料】(1人分)  
牛乳 150cc  
ヨーグルト(無糖) 150cc  
砂糖 小さじ1  
ジャム お好みで  
氷 適宜

【作り方】  
①牛乳とヨーグルトをボウルに入れ、砂糖を加えたら泡立て器でよく混ぜる。  
※お好みで、ジャムを入れてもおいしいです。

#### カフェオレ風麦茶

【材料】(1人分)  
濃い目の麦茶 100cc  
牛乳 100cc  
砂糖 小さじ1  
氷 適宜

【作り方】  
①麦茶に砂糖を入れて混ぜる。  
②牛乳を注いで氷を浮かべる。  
※砂糖なしでもおいしく飲めます。  
※普通の麦茶で作ると、あっさりした味になります。

#### グレープフルーツゼリー

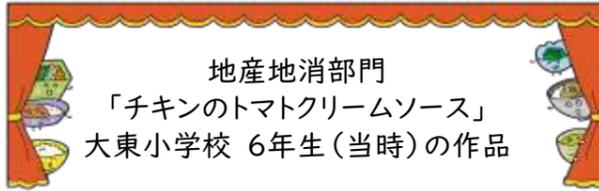
【材料】(4人分)  
グレープフルーツ 2個 砂糖 大さじ4  
水(果汁と合わせる分) 適量  
粉ゼラチン 10g ゼラチン用の水 大さじ2

【作り方】  
①器に粉ゼラチンを入れ、水を加えてふやかす。  
②グレープフルーツをよく洗い、横半分に切って果汁を絞る。皮は器にする。  
③絞った果汁に水を加え、240ccにする。  
④③を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で加熱する。沸騰直前になったら火を止める。  
⑤④に①を加え、よくかき混ぜて溶かす。  
⑥⑤の粗熱をとって皮の器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

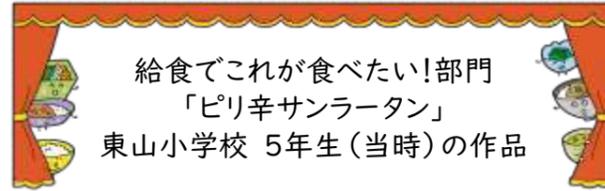
次号(9月号)は、「防災食」についてご紹介します。

こんげつ きゅうしよく たいしやう じゆしやう さくひん きゅうしよく ていきやう しょうかい  
 今月は、給食レシピコンテスト2024で大賞を受賞した作品を給食として提供しておりますので、紹介いたします。

# 給食レシピコンテスト2024 大賞作品



地産地消部門  
 「チキンのトマトクリームソース」  
 大東小学校 6年生(当時)の作品



給食でこれが食べたい!部門  
 「ピリ辛サンラータン」  
 東山小学校 5年生(当時)の作品

【材料】(4人分)

- とりもも肉 2枚
- 玉ねぎ 2個
- しめじ 1袋
- なす 1本
- トマト 4個
- コンソメ 2個
- さとう 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 牛乳 大さじ1

【材料】(4人分)

- ぶた肉 1パック
- しいたけ 4枚
- えのきたけ 1袋
- わかめ 8g
- 長ねぎ 1本
- たまご 2個
- ごま油 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 大さじ4
- 水 1000ml
- しょうゆ 80cc
- 水ときかたくり粉 (かたくり粉大さじ2・水大さじ2)
- 酢 大さじ2
- ラー油 お好み

【作り方】

- ①とり肉に塩こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎ、なす、トマトをザク切りにする。
- ③しめじ、②(トマトはつぶしながら)をいためる。
- ④コンソメとさとうを入れて、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤とり肉を一口大に切って、④に入れてにこむ。
- ⑥牛にゆうを加えて10分ほどにこんで完成。



★工夫したところ★  
 野菜を小さく切って食べやすくしたところと、牛乳を少し入れて酸味を抑えたところです。地元でたくさんとれるトマトやなす、とり肉を使ってみんなが好きそうな味つけにしました。

【作り方】

- ①鍋にごま油をしいて、細く切ったぶた肉を炒める。
- ②細く切ったしいたけと、ほぐしたえのきたけをかるく炒める。
- ③水、とりがらスープの素を入れて、ふっとうするまでにする。
- ④わかめと細く切った長ねぎをいれる。(すこしに)
- ⑤水ときかたくり粉を入れて、ひとに立ちさせてとろみがついたらよくいたたまごをいれる。
- ⑥たまごがフワツと固まったら火を止めて酢をいれる。すこしラー油をたらして完成。



★アピールポイント★  
 夏の暑い時はさっぱりと、冬の寒い時にはポカポカと、春から冬までいつでも食べられるようにサンラータンにしました。

がっこうきゅうしよく  
**学校給食**  
 レシピコンテスト2025  
 作品募集!

いちのせきし きやうどあい はぐく しょういくこうりゆうじぎやう ことし  
 一関市では、郷土愛を育む食育交流事業のひとつとして、今年も学校給食レシピコンテストを開催いたします。毎年、子どもたちのアイデアや工夫あふれるメニューがたくさん寄せられています。詳しくは学校から配布される応募用紙をご覧ください。たくさんのお応募、お待ちしております!

6月には、昨年度の入賞作品の一部を給食に取り入れて提供しました。



「ぶたニラいため」  
 藤沢中学校  
 1年生(当時)の作品



「とりのコンソメチーズ焼き」  
 室根小学校  
 6年生(当時)の作品

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘いもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつのとりに気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	ごま	切干し大根
牛乳	チーズ	小松菜	ひじき
		干しえび	豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

きくらげ いわし  
 ほしいたけ さけ