

給食だより9月

一関市千厩学校給食センター No.6 令和7年9月10日

朝晩はだいぶ過ごしやすい気温になってきましたが、日中はまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れに負けないように、食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえ、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。毎日を元気に過ごすためのポイントを紹介いたします。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。



給食レシピ紹介

赤魚のみそチーズ焼き

【材料】(4人分)

- 赤魚切身 4切
- 酒 小さじ1
- ⑦ しょうゆ 少々
- 玉ねぎ 20g
- にんじん 12g
- ピーマン 12g
- みそ 6g
- ⑧ マヨネーズ 20g
- みりん 小さじ 1/2
- とろけるチーズ 20g
- 紙カップ 4枚

【作り方】

- ① 赤魚に酒としょうゆをふりかける。(⑦)
 - ② 玉ねぎは粗みじん切り、にんじんとピーマンはみじん切りにする。
 - ③ 2と①を混ぜ合わせる。
 - ④ 赤魚を紙カップに入れ、その上に③ととろけるチーズをのせる。
 - ⑤ オープン(175℃6分)で焼く。
- *アルミホイルで包んだり、フライパンで蒸し焼きにしたりしてもおいしく食べられます。



子どもたちには「魚」をおいしく食べてもらいたい!魚好きの子を増やしたい!と思い、味つけを工夫したり調理方法を変えたりしながら献立を考えています。今回は、中学校の先生からリクエストいただいた魚を使ったレシピを紹介いたします。このレシピはどんな魚にも合いますので、ぜひお試しください。

～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

防災食のはなし



9月は防災月間です。身近なところでもいつ災害が発生するかわかりません。災害時に備えて防災食について見直してみませんか?

▶「ローリングストック」で備えよう!

ローリングストックとは、災害時にも必要となる消耗品を多めに購入し、消費した分だけ新しいものを買っていきつづけていくという備蓄方法です。



食生活別 選び方のヒント

- ・普段料理をする▶ 常備菜・乾物がおすすめ: 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・中食が多い▶ 必需品+推奨備蓄食品: レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・普段料理をしない▶ 必需品+好きなもの: カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー・炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	梅干し、のり、乾燥わかめ等		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

▶防災食 おすすめレシピ

ポリ袋炊飯

- 【材料】(1合分)
白米(1合) 180cc
水(1.2合) 210~220cc

- 【作り方】
①耐熱ポリ袋(電子レンジ等で110℃~120℃まで加熱できるもの)に米を入れ、分量の水をそそぐ。(災害時には水は貴重なので研がなくてよい。)
②袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上の方で結ぶ。20分浸水させる。(湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜く。)
③蒸し布の両端をむすび、その中に②を入れて片方の結び目をもう片方の結び目に通し「すいか包み」にする。(鍋にポリ袋が張り付くと破れるため。)④鍋に米全体が浸かるくらいの水を入れ3を入れる。ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くほこほこした状態の火加減で25分ほど加熱する。
⑤袋を取り出し10分ほど蒸らす。(やけどに注意し、トングなどで取り出す。)
⑥キッチンばさみで口を切り、ご飯をほぐす。(袋ごと皿に盛りつけると、皿が汚れず洗い物も出ないので、節水になる。)
※蒸し布は、100円ショップ等でも購入できます。

出典: (株)Gakken 「アイラップで簡単レシピ 防災編」

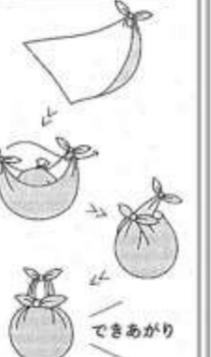
発行 一関地方教育研究会学校給食部会

ドライカレー

- 【材料】(2人分)
合いびき肉 150g
冷凍シキパツダール 50g
玉ねぎ 1/4個(約50g)
トマトケチャップ 大さじ3
カレー粉、中濃ソース、
顆粒コンソメ 各小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
温かいご飯 茶碗2杯分

- 【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにする。
②耐熱ポリ袋にひき肉と玉ねぎ、調味料を入れてよく混ぜ、中の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。
③蒸し布ですいか包みにして、湯せんで沸騰後8分ゆで、余熱で10分おく。
④ご飯を盛った器にかける。
※ひき肉ではなく、細切れ肉でもよい。

すいか包み ↓



出典: 東京法令出版(株)「備えいらすの防災レシピ」

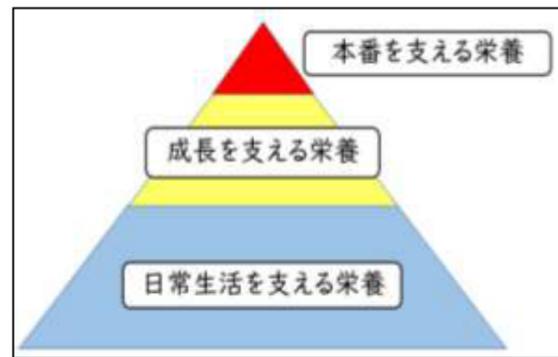
次号(11月号)は、「地元生産者」について紹介します。

ふれあい給食
学校で行っている食育指導の内容について紹介します。

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。

今回は新人戦直前の中学2年生に実施した内容について紹介します。実力を発揮する場面は試合だけでなく、学校生活や人生の中でたくさんありますね。ぜひ様々な「本番」に向けて食事をととのえてみましょう。

本番で実力を発揮するために、何を食べたらよいか考えよう



児童生徒の食事は、日常生活と成長を支える栄養をとることが基本となっています。

基本的な食事に、体調に合わせた栄養素を付け足すことで、実力を発揮するための食事が完成します。

- *たんぱく質*しっかり食べていても疲れが抜けない人
- *ビタミン*カゼなどを予防したい人
- *炭水化物*朝から疲れている人
- *カルシウム*けがを予防したい人、心を落ち着けたい人
- *鉄*スタミナ不足の人、女子

1、本番前日までの食事(基本的な食事に付け足す)

たんぱく質 	ビタミン
炭水化物 	カルシウム
鉄 	

2、本番前日の夕食と当日の朝食

炭水化物をしっかり食べる

+ **ビタミンB1** や **クエン酸**

注意! 油っこい物・なま物・食物繊維は控える

本番前日の夕食や当日の朝は、エネルギー源となる炭水化物をしっかりとり、体にエネルギーを蓄えましょう。

一緒にビタミン B1 やクエン酸をとると、エネルギーをより効率よく使うことができます。

これからもたくさんの「本番」が待っています。いつでも自分の実力を十分に発揮できるように、しっかり食べて体と心の準備をしましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販の野菜レタスマックスや冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	----------------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す 	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ 	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する 	おやみに調味料を使わない
----------------	----------------------	--------------------------	------------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミン D と一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



カルシウムを多く含む食品 牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。 	ビタミンDを多く含む食品 サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。
--	---