

食育だより 2月

一関市大東学校給食センター No.11 令和8年2月13日

献立表や食育だよりは、
一関市のホームページ
でもご覧いただけます。



児童・生徒が「食」について学んでいる様子をご紹介します!



大東小5年生
「栄養のバランスを考えて食べよう」

食べものはたらきを学習し、体のことを考えて食べる大切さを学習しました。生産者、調理、配送など多くの人の支えて給食ができることも学びました。

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがい
が効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

かぜ予防をしっかりと!



果報園子給食の様子



大東小学校



果報は給食センター手作りのキーホルダーです。色、形、種類もたくさんあります!



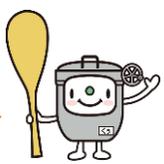
給食センター見学 大東小2年生

990人分の給食を19人でつくっていることにびっくり!ものすごい速さでじゃがいもを切る機械の動きに
くぎ付けでした。120cmのヘラと背比べ!



給食センター見学 興田小2年生

大きななべや、かきまぜるへらに興味津々。一生けん命がんばる調理員さんへ手を振って応援しました。白衣を着て、帽子をかぶって、調理員さん体験もしました。



がっこうきょうしゅく 学校給食レシピコンテスト 2025

地場産食材がもつおいしさを生かしたレシピコンテストが開催されました。各部門で新基準を満たし、見事大賞を受賞したレシピをご紹介します。大賞作品に選ばれたレシピは、実際に市内の学校給食のメニューとして登場する予定です。

給食レシピコンテスト 2025 **A 地産地消部門**

審査委員長からのコメント

ベジタブルマーボー

一般的なひき肉の代わりに大豆を加工した大豆ミートを使ったことで、不足しがちな食物繊維を積極的にとれるメニューになりました。給食に登場したら、大豆ミートに気づく人は何人いるかな?課題野菜のなす・ピーマン・ミニトマトが三種類使われています。

大賞

管理栄養士 小野寺 江梨子



大賞 ベジタブルマーボー 一関小5年

【A:地産地消部門 入賞作品】

1	なすのはさみ焼き 和風あんかけ	花泉小3年
2	夏をのりきれ!カラフル酢の物	東山小5年
3	豚肉と野菜のピリ辛炒め	藤沢中1年
4	ピーマンとなすのピザ焼き	藤沢中1年
5	体力回復!とりささみのサルサソースかけ	藤沢中2年
6	ピーマン鶏そぼろ	藤沢中2年
7	夏野菜のトマトスープ	藤沢中2年

給食レシピコンテスト 2025 **B 給食でこれが食べたい!部門**

審査委員長からのコメント

中華風切り干し大根の煮物

みんなの大好きな肉を加えたことで、いつもの切り干し大根の煮物が特別なメニューになりましたね。さらに、にんにくやしょうがをきかせて最後にごま油をひとまわしたことで、ごはんがすすむこと間違いなしですね。

大賞

管理栄養士 小野寺 江梨子



大賞 中華風切り干し大根の煮物 藤沢中2年

【B:給食でこれが食べたい!部門 入賞作品】

1	ジャーマンカレーチキンペト	一関小2年
2	揚げ春巻き	一関小4年
3	夕顔たっぷりなんちゃってマーボー	藤沢中1年
4	ツナじゃが	藤沢中1年
5	ラタトゥイユ風ミネストローネ	藤沢中1年
6	オムライス風オムレツ	藤沢中2年
7	にじいろサラダ	東山小5年



おススメ給食レシピのご紹介

黒糖米粉みそがんづき

【材料】(直径5cmのマフィン型 10個分)

薄力粉	80	g
米粉	20	g
食用重曹	3	g
無調整豆乳	80	g
玉砂糖	80	g
はちみつ	30	g
卵	1	個
大東みそ	7	g
こめサラダ油	8	g
穀物酢	20	g
いりごま(白)	適量	

【下準備】

④の粉類をダマがないように混ぜておく。

【作り方】

- 鍋で豆乳を温め、玉砂糖を溶かし、はちみつも加える。
※沸騰させないように注意
- 溶いた卵に①と、みそ、サラダ油を加え混ぜ合わせる。
- ②に④を加え混ぜ合わせる。
- ③に酢を入れ混ぜる。
※膨らんでくるので、混ぜすぎないように注意
- マフィン型に8分目くらい入れ、ごまを上にする。
- 沸騰している蒸し器で、13分加熱する。



給食ではひとり分づつマフィンカップに入れて作ります。大きいサイズで作る場合は分量、加熱時間を調整してください。

せん 線でつなごう! 冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

ふゆ 冬に美味しい魚が泳いでいます。よ 読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

さかな かんじ

タラ

ブリ

ヒラメ

フグ

マグロ

アンコウ

鮪

鰯

鮫鱈

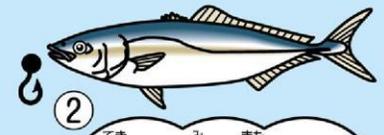
鱈

鰺

河豚



1

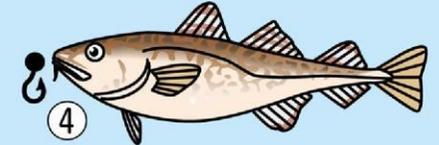


2

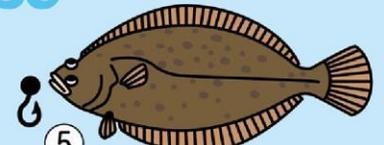
てき み まも
敵から身を守るため
に体がふくらむよ



3

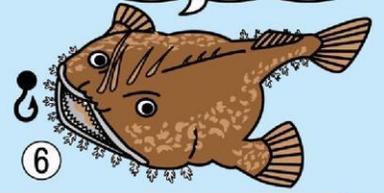


4



5

かいてい ひそ
海底に潜んでいるよ



6

こたえ

タラ—鱈—④ ブリ—鰯—② ヒラメ—鰯—⑤
フグ—河豚—③ マグロ—鮪—① アンコウ—鮫鱈—⑥