

5月 食育だより

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。



一関市大東学校給食センター No.2 令和8年5月15日

さわやかな季節になりました!

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。外での活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、「規則正しい生活」を心がけたいですね。



健康維持と学力アップのカギは、**早寝・早起き・朝ごはん!**

給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ご飯を食べるための時間ではありません。

その日の献立や使われている食材について、「どんな食べものなのか」を、実際に自分の目と口(舌)で、しっかりと味わいながら学ぶ時間です。

給食で初めて出会う料理や食品もあると思いますが、子どもたちの「味覚の幅」を広げるためにも「新しい味との出会い」は大切なものだと考えています。

ご家庭でも「なにが入っていたかな?」「どんな味かな?」など話題にしていたいただけたらと思います。

おいしく学ぶ
健康的な食事!



自然の恵み
社会のしくみを
食べて実感!



食育だよりで紹介するおすすめ給食レシピのリクエストを募集します。料理名等を記入の上、切りとって担任の先生へお渡し下さい。お待ちしております!

たの ぎょうしよく よいマナーで楽しい給食!

～マナーチェック10～

- 1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 2 よい姿勢で食べる。背筋を伸ばし、両足を床につける。
- 3 ひじをついたり、よそを向いて食べない。
- 4 トイレは食べる前にすませておく。せっけて手洗いするのも忘れずに。
- 5 くしゃみやせきが出そうなときは、ハンカチや手で口をおおう。
- 6 口の中に食べ物を入れたままおしゃべりしない。
- 7 かむときは、口をしっかりと閉じる。
- 8 大きな声を出さず、やさしくおだやかに話す。
- 9 たの楽しい話やうれしい話を話題にする。
- 10 食べるペースはみんなとなるべく合わせる。先に食べ終わっても静かに待つ。

★給食レシピ掲載リクエスト★

学校	年	児童生徒 ・ 保護者 どちらかに○をつける
料理名:		
理由:		

担任の先生へ提出してください。

学校給食豆知識

*主食(ごはん・パン)の量は…、

小学生【低学年】【中学年】【高学年】、中学生の4段階です

※ ナンは【低学年】【高学年】【中学生】の3段階です

ごはんが主食の献立

パンが主食の献立

ナンが主食の献立



小学1,3,5年生は上の学年と同じ量なので、多く感じるかもしれません。体の成長に合わせて、食べられる量が増えていくので無理をせずに、ちょうどよい量をしっかり食べてほしいと思います。



給食室探検



とても大きいね！
冷蔵庫みたい…

これは、「スチームコンベクションオーブン」です！
「焼く・蒸す・揚げる」と1台で3役こなせる働きものだよ！



あげパンもおいしく
しあがりませす！

特製ソースをかけた
ら、揚げない「スコップコロッケ」
の完成！

～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

朝ごはんのはなし



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？子どもの頃の「規則正しい食事」は、将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があるといわれています。心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むためにも、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった規則正しい生活を心がけたいですね。

朝ごはんづくりのポイント

忙しい朝でも、栄養バランスのよい朝ごはんを食べたいものです。三日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク♪

☆ 主食の材料となるもの

⇒ ご飯、パン、うどん



ご飯を多めに炊いて、冷凍しておく便利です。

☆ 副菜の材料となるもの

⇒ キャベツ、ほうれんそう、きのこ、もやし、きゅうり、レタスなど



皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすです。(冷凍野菜があると便利です。)

☆ 主菜の材料となるもの

⇒ 卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウインナーやハム、ちくわやかまぼこ など



そのままでも食べられて、調理が簡単に行えるものがおすすめです。

☆ 果物

⇒ 季節の果物



☆ 牛乳・乳製品

⇒ 牛乳、チーズ、ヨーグルト



おすすめ!

朝ごはんレシピ

卵とチーズのふわふわスープ

(レシピ提供：西部第二学校給食センター)



【材料】(約4人分)

- ウインナー(またはベーコン) 50g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - キャベツ 2枚
 - にんじん 1/4本
 - しめじ 1/4パック
 - 卵 2個
 - A { 粉チーズ 大さじ1
 - パン粉 大さじ1
 - パセリ(乾燥) 少々
 - 固形コンソメ 1個
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - 塩・こしょう 少々
 - 水 800ml程度
- ※コンソメの種類によって、調味料を加減してください。

【作り方】

- ① ウインナー(ベーコン)は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはスライス、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に水を入れ、火が通りにくい食材から順に入れて加熱する。
- ④ 食材が煮えたら、コンソメを加え、よく混ぜたAを静かに流し入れる。(浮いてくるまでかき混ぜないのが、ふわふわにするコツです!)
- ⑤ 味見をして薄ければ、薄口しょうゆと塩・こしょうを加える。

※ たんぱく質やビタミンなどの栄養素を一緒にとれる具沢山のスープです。ミックスベジタブルなど冷凍野菜を活用すると、さらに時短になりますよ♪

発行：一関地方教育研究会学校給食部会

次号(6月号)は、「防災食について」をご紹介します。

