



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.3 令和8年6月12日

じめじめと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前は  
てあら せいで手を洗い、清潔なハンカチでふくなど、身の回り（まわ）の衛生（えいせい）に気を付けて過ごしましょう。

しっかり（しよくし）食事（げんき）を、元気に（うんどう）運動（うんどう）し、そして（た）たっぷり（すい）みん（みん）を心が（こころ）げましょう。

6月（しよくいげつかん）は「食育（しよく）月間（げつかん）」です。それぞれの「食（しよく）」を見直し（みなお）、その大切（たいせつ）さについてもあらためて（かんが）考えて（かんが）みましょう。



## 6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~

子どものうちから、健全（けんぜん）な食生活（しよくせいかつ）を送（おく）ることは、生涯（しよくがい）にわたって健やか（けんや）な心（こころ）と体（からだ）を培（つちか）い、豊かな（にんげんせい）人間性（じんげんせい）を育（はぐ）む基礎（きそ）となります。  
「早寝（はやね）・早起（はやおき）・朝ごはん（あさまいち）」は、毎日（まいにち）の生活リズム（せいかつ）を確立（かくりつ）し、健康（けんこう）に過（す）ぐすため（ため）にと（と）ても大切（たいせつ）な生活習慣（せいかつじゆうかん）です。



今（いま）や世界（せかい）で活躍（かつやく）するトップアスリート（トップアスリート）たちは、練習（れんしゅう）と並（なら）び「食事（しよくし）」を（と）ても大切（たいせつ）にしています。「食事（しよくし）」は、ただ（ただ）単純（たんじゆん）に食欲（しよくよく）を満た（み）すだけのもの（もの）ではありません。なりた（なりた）い自分（じぶん）に近づ（ちか）ぎ、最高（さいこう）のパフォーマンス（パフォーマンス）を發揮（はつき）するため（ため）には（は）欠かせ（か）せない土台（どだい）であり、「根っこ（ねっこ）」なのです。

私（わたし）たちの健康（けんこう）な心（こころ）と体（からだ）をつくる大事（だいじ）なこの「食事（しよくし）」について、今（いま）一度（いちど）、見直（みなお）してみ（み）ませんか（か）。



家族（かぞく）と共（とも）にする食（しよく）事（じ）「共食（きしよく）」は、食卓（しょくたく）の楽（たの）しい風景（ふうけい）とともに生涯（しよくがい）にわたる味覚（あじ）の記憶（きおく）や基礎（きそ）となり、子ども（こども）の心身（しんしん）の成長（せいちょう）にも深く（ふか）関係（かんけい）するとい（い）われます。

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんな（どんな）におい（おい）しい食（しよく）事（じ）でも、歯（は）が健康（けんこう）でな（な）いとよくか（か）んで味（あじ）わうこと（こと）ができ（でき）ず、おい（おい）しさが半減（はんげん）してしま（しま）います。また、歯（は）の健康（けんこう）は全身（ぜんしん）の健康（けんこう）にも深く（ふか）関わ（か）っています。虫歯（むしば）がある場合（ばい）は早（あ）い（あ）いに治（ちりょう）療（りょう）、健康（けんこう）な歯（は）を保（たも）てるよう（よう）、毎日（まいにち）の食（た）べ方（かた）にも気（き）をつけ（つけ）ましょ（ましょ）う。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食（しよく）事（じ）はよくか（か）んで食（た）べま（ま）しょ（ましょ）う</p>	<p>いろい（ろ）ろな食（しよく）品（ひん）をバ（バ）ランスよく（よく）食（た）べま（ま）しょ（ましょ）う</p>	<p>だ（だ）らだ（だ）ら食（た）べたり飲（の）んだりする（する）のはや（や）めま（め）しょ（ましょ）う</p>	<p>食（た）べた（た）あ（あ）つ（つ）は歯（は）み（み）が（が）き（き）を（を）ま（ま）しょ（ましょ）う</p>
---	---	--	---

## 防災食のはなし

平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関地域にも甚大な被害をもたらしました。災害はいつ起こるかわかりません。普段から「もしも」に備えておくことが大切です。

### 栄養バランスを考えて食品を備えよう

災害時の食事は栄養が偏りがちです。そのような食事が長く続くと、体の不調や病気にもつながるリスクがあります。不足しがちな栄養を手軽に補える食品を紹介します。

たんぱく質が摂れる食品例

絹（きぬ）ご（ご）ろ（ろ）ろ	肉（にく）たん（たん）ご（ご）	牛（ぎゅう）乳（にゅう）	魚（いし）肉（にく）・大（だい）豆（まめ）の缶詰（かんじつ） （パウチタイプもあ（あ）ります）	魚（いし）肉（にく）ソー（ソー）セージ（セージ） ハム（ハム）・ち（ち）く（く）わ（わ）等（とう）
豆腐（とうふ）・豆（まめ）乳（にゅう） 納豆（なっとう）などの大豆製品	レトルトのおかず・煮もの・煮豆等	牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品		

加工食品やレトルト食品等での塩分の摂り過ぎには気をつけましょう！

今の時期は……  
**熱中症 予防対策も！**

水分補給の備え

飲料水の備えは水以外にも、熱中症対策として、塩分や糖分が補給できる経口補水液や、スポーツドリンクがあると安心です。  
カフェインは利尿作用があるため、ノンカフェインの飲み物を選びましょう！

ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる食品例

野菜ジュース	果物	加熱しなくても食べられる野菜	おくら・ほうれん草・枝豆等の冷凍野菜	乾燥野菜・乾燥わかめ・海苔等の乾物 （スープやインスタントラーメンに入れる）	栄養補助食品

※冷凍食品を加熱せずに食べる場合は、自然解凍そのまま食べられるかどうか商品パッケージを確認しましょう。

塩分補給の注意点

大量に汗をかいた時には、塩分補給も大事です。飲料での塩分補給の他に、塩分を含む錠やタブレット、食品等を活用しましょう。  
一方で、避難所の食事は塩分が多くなりがちです。食事で十分塩分が摂れている場合や、塩分制限のある方は、摂り過ぎに気をつけましょう。

「もしも」の時に栄養バランスを整えるための食品組み合わせ例

主食 レトルトご飯やおかず アルファ化米など	主菜 魚や肉の缶詰	副菜 野菜ジュース	デザート 果物
------------------------------	--------------	--------------	------------

熱中症にならない体づくり

- ・栄養バランスに配慮し、欠食せずに3食しっかりと食べる。
- ・喉が乾く前に、こまめな水分補給を心がける。（1日1.2L目安）
- ・運動や入浴等で汗をかくことにより、暑さに体を慣れさせておく。
- ・十分な休息をとり、しっかり寝る。

おすすめ！ 防災食レシピ

### ストックサラダ

レシピ提供 千厩学校給食センター

【材料】（約4人分）	【作り方】
切干大根 14g	①切干大根はキッチンばさみで1cm程度に切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えてもみ、水気を絞るように水を捨てる。
ツナ水煮缶 1/3缶	②①に水(50ml)とAを入れて全体を混ぜ合わせ30分ほど置く。
海藻ミックス 小さじ1	③②にBを加えて、混ぜ合わせる。
ホールコーン缶 大さじ2	
大豆水煮缶 大さじ2	
マヨネーズ 大さじ1	
砂糖 少々	
しょうゆ 少々	
こしょう 少々	

発行：一関地方教育研究会学校給食部会

次号(6月号)は、「夏におすすめのレシピ」をご紹介します。

学校で行われている食育の様子をご紹介します

猿沢小2年生  
「げんきのもと あさごはん」



あさごはんをもりもり食べて「はやねはやおき あさごはんマン」になろう! そのためには、はやくねることがとっても大事ですね。



げんきのひみつ

はやね	はやおき	あさごはん
-----	------	-------

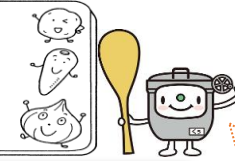
1. あさごはんの3つのすいっち

すっきりめぐる!  
あたま すいっち

げんきもりもり!  
からだ すいっち

すっきりげんき!  
おなか すいっち

大東中2年生  
「スポーツのための効果的な食事について考えよう」



基本の食事【主食、主菜、副菜、汁、乳製品】にプラスして、野菜をつかった副菜、くだものを献立に取り入れることで、ここぞのときにがんばれる「栄養フルコース型」の食事になります!



栄養フルコース型の食事



主食+主菜+副菜+汁物+乳製品+果物

特に、成長期に必要なカルシウムと鉄が豊富な乳製品!

大東小3年生  
「カムカムパワーを手にいれよう」



よくかんで食べることの大切さ、かまないと体にどんな影響があるのか学習し、よくかむための工夫を話し合いました。



おすすめ給食レシピ紹介 たくさんのリクエストありがとうございます!

★キムたく納豆★

大東小5年生児童、大原小保護者の方からのリクエストいただきました!

【材料】(4人分)

ひきわり納豆	1パック
鶏ひき肉	40g
酒	④ 大さじ1/2
塩こうじ	
サラダ油	大さじ1/2
白菜キムチ	20g
たくあん漬	20g
ひじき	乾物は 3g 水煮は 20g
切干大根	10g
にんじん	20g
ほうれん草	40g
めんつゆ	大さじ1/2
鰹節	小袋1パック

【作り方】

- ① 鶏ひき肉に酒と塩こうじで下地をつける。
- ② 白菜キムチとたくあんを荒みじん切りする。
- ③ 乾物のひじき、切り干し大根は戻しておく。
- ④ ①と②、ひじきをサラダ油で炒めて、冷ましておく。
- ⑤ 切干大根は水気をしぼって、荒みじん切りする。  
人参は短めのせん切り、ほうれん草は1cm。
- ⑥ ⑤の野菜をゆでて、水気をしっかり切っておく。
- ⑦ ④と⑥をボウルでよく混ぜて、めんつゆで味付けし鰹節を加える。



たんぱく質、ビタミン豊富でごはんがすすむ万能おかずです! 給食で出すたびに、もっと増やして、また食べたいのリクエスト多数の人気メニューです。下ごしらえが少し大変ですが、あっという間になくなるので我が家では3倍量で作っています(^^;



東山中1年生  
「中学生に必要な栄養を知ろう」



中学生の体は成長するため、大人よりも多くのエネルギーや栄養を必要としています。体づくりに欠かせないカルシウム・鉄分がしっかりとれる献立を考えました。

