



給食センターのホームページからもご覧いただけます。

(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和8年2月9日(月) 【No.11】

## 楽しく会食をしよう



みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。

### ①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪くだけでなく、「おいしくないのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

### ②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみ砕くことができません。また、クチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

### ③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなる話をしたり、突然、大声を出したり、騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

## せつぶん 節分

節分は、立春の前日に行われる伝統行事です。もともと節分とは「季節の変わり目」のことでしたが、特に冬から春への変わり目にあたるこの日の行事が今に残りました。

昔の人々は、この日に悪いもの(鬼)がやってくるかと考えていました。そのため、それを追い払うために「摩滅(悪いものがなくなる)」に通じる豆まきをするようになりました。

また節分には、焼いたいわしの頭を玄関に飾ることで、そのにおいが鬼を追い払うとされていることから、いわしを食べる風習もあります。



## ことようか 事八日

2月8日は「事八日」ともいわれます。この日は「事始め」といって、田の神様をまつり、1年の農作業を始める日とされています。また地域によっては、逆に「事納め」としてお正月の行事をすべて収める日とされています。

この「事の日」には、無病息災と五穀豊穡を願い、里いも、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくなど、土からとれる農作物を入れたみそ汁、「お事汁」を食べる風習があります。

この「お事汁」には厄除けの願いも込め、小豆を入れるのが特徴です。



## 給食レシビ



おうちの人と一緒に作ってみましょう

### 『お事汁』

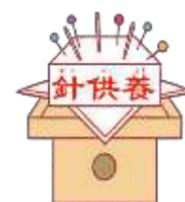


#### 【材料】(4人分)

- ・鶏肉(こま切れ) 50g
- ・大根 140g
- ・里いも 90g
- ・白菜 60g
- ・ごぼう 40g
- ・にんじん 40g
- ・つきこんにゃく 50g
- ・蒸し小豆 20g
- ・ねぎ 1/3本
- ・みそ 適量
- ・酒 小さじ1
- ・煮干し(だし用) 適量
- ・水 800ml程度

#### 【作り方】

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、里いもは乱切り、白菜はざく切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ③ つきこんにゃくを茹でて、アク抜きをする。
- ④ だし汁に鶏肉を入れて加熱し、酒を加える。煮えにくい食材から順に入れて加熱する。
- ⑤ 食材が煮えたらみそで調味し、蒸し小豆とねぎを加える。



事八日は、12月8日と2月8日の2回あります。一年間お世話になった道具に感謝する日とされており、針供養もその一つとして受け継がれています。

しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい  
小学6年生・中学3年生

き  
に聞きました!

きゅうしょく いちばん す  
給食で一番好きな

なん  
メニューは何ですか?

3学期も終わりに近づき、小学校・中学校をそれぞれ卒業する日も近づいてきましたね。小学6年生にとっては、西部第二  
学校給食センターからお届けする給食が最後になります。そして、中学3年生にとっては、学校生活最後の給食です。そこ  
で、卒業を控えたみなさんに「給食で一番好きなメニュー」を教えてくださいました。希望が多かったメニューを、2・3学期の  
献立に取り入れています。給食の楽しい思い出とともに、味わって食べてくれるとうれしいです。

♪ 主食部門 ♪

- < 小学6年生 >
- 1位: きなこ揚げパン 42票
  - 2位: ごはん 13票
  - 3位: 黒糖コッペパン 8票

- < 中学3年生 >
- 1位: ごはん 43票
  - 2位: きなこ揚げパン 28票
  - 3位: 黒糖コッペパン 11票



♪ 主菜部門 ♪

- < 小学6年生 >
- 1位: から揚げ 30票
  - 2位: さばのみそ煮 5票
  - 3位: 鶏肉のコーンフレーク焼き 4票

- < 中学3年生 >
- 1位: から揚げ 37票
  - 2位: 肉 12票
  - 3位: さばのみそ煮 8票
  - 3位: 鶏肉のコーンフレーク焼き 8票



♪ 副菜部門 ♪

- < 小学6年生 >
- 1位: かみかみサラダ 37票
  - 2位: 春雨サラダ 5票
  - 3位: ゆず香和え・カリポリ和え・ポテトサラダ 4票

- < 中学3年生 >
- 1位: かみかみサラダ 20票
  - 2位: ナムル 10票
  - 3位: 大学いも 9票



♪ 汁物部門 ♪

- < 小学6年生 >
- 1位: カレー 36票
  - 2位: ABC スープ 9票
  - 3位: シチュー 6票

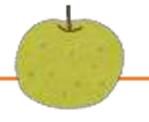
- < 中学3年生 >
- 1位: カレー 41票
  - 2位: シチュー 14票
  - 3位: 豚汁 13票



♪ 果物・デザート部門 ♪

- < 小学6年生 >
- 1位: クレープ 42票
  - 2位: 梨 6票
  - 3位: リんご 5票

- < 中学3年生 >
- 1位: クレープ 19票
  - 2位: フルーツポンチ・ゼリー 12票
  - 3位: 梨 7票



・きな粉揚げパンは、きな粉がおいしくて、毎回楽しみだった。(小6)

・黒糖コッペパンは、ほんのり甘くて低学年でも高学年でも食べやすかった。(小6)

・揚げパンのじゃんけんで、一人勝ちしたのが楽しかった。(中3)

・ごはんが少し苦手だったけれど、パンだと比較的食べやすくてうれしかった。(中3)

・ゼリーはいろいろな味があって、番号によって蓋の顔の表情が変わるのがおもしろかった。(小6)

・りんごやクレープのおかわりじゃんけんで勝って盛り上がった。(小6)

・クリスマスにケーキが出るのがうれしかった。(中3)

・男子が大きいフルーツを狙って、デザートの係の人に「俺、大きいの!」と聞いていたのが楽しかった。(中3)

・学校で食べた麻婆豆腐がおいしくて、家でもよく食べた。(小6)

・から揚げはみんな大好きなメニューだった。(小6)

・チキン南蛮が出た時の感動が忘れられない。(中3)

・豆乳担々スープは、辛いスープに豆乳が加わってまろやかになり、とてもおいしかった。(小6)

・豚汁にいろいろな野菜が入っていておいしかった。(中3)

・スープパスタを給食で食べたのは初めてだったから、また食べたい。(中3)

・家では食べられないメニューを食べることができてうれしかった。(中3)

・お腹がすいたときに好きなものを食べると幸せを感じた。(小6)

・給食の具材の名前に、自分の名前が入っていてびっくりした。(小6)

・自分たちで考えた給食を食べることができてうれしかった。(小6)

・みんなと話しながら給食を食べたのが楽しかった。(中3)

・毎日おいしい給食が食べられてうれしかった。(中3)

< 番外編 >

調理員さんおすすめメニュー

- 1位: クレープ 6票
- 2位: 黒糖コッペパン 5票
- 3位: きな粉揚げパン・さばのスタミナ焼き・カリポリ和え・パンプキンポタージュ・どさんこ汁・カレー・せんべい汁・フローズンヨーグルト 2票

