



(毎月19日は食育の日)

— 関市西部第二学校給食センター 令和8年5月13日(水) 【No.2】

給食センターのホームページからご覧いただけます。

そろそろ気をつけたいね! 初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

朝ごはんをまずしっかり!



水分補給はまず食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多く取る必要はありません。

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、よいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに!



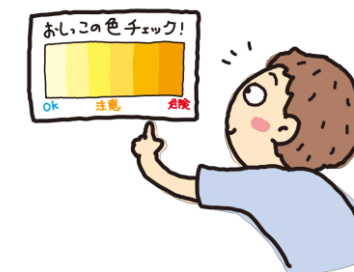
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

健康維持と学力アップのカギは『早寝・早起き・朝ごはん』

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やして、バランスも意識しましょう。

裏面のコラムも参考にしてくださいね♪



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

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と食べる」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

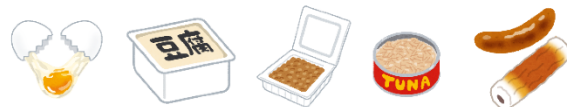
⇒ ご飯、パン、うどん



ご飯を多めに炊いて、冷凍しておくとう便利です。

☆ 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、調理が簡単にできるものがおすすめです。

☆ 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をおすすめです。(冷凍野菜があると便利です。)

☆ 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と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♪

次号(6月号)は、「防災食について」をご紹介します。



発行：一関地方教育研究会学校給食部会

給食レシピ

子どもたちへ伝えたい旬の味

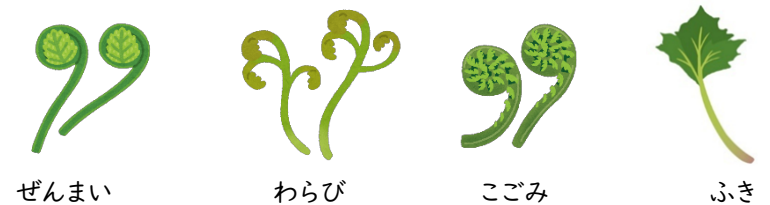
『山菜の炒め煮』

【材料】(約4人分)

- 豚もも細切れ肉 50g
- つきこん(カット) 80g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 60g
- 山菜ミックス(水煮) 60g
- 干しいたけ 2枚
- 油 小さじ1強
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- めんつゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1弱
- 砂糖 小さじ1/2
- 一味唐辛子 少々

【作り方】

- ① つきこんは下茹です。干しいたけは、水で戻しておく。山菜ミックスは水気を切り、さっと洗う。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。干しいたけは、水気をしぼり薄くスライスする。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。他の食材も入れ、さらに炒める。(焦げそうなときは少量の水を加える。)
- ④ 調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤ 最後に、お好みで一味唐辛子を加えて完成。



給食センタークイズ



答えは下にあります。(答えを隠してから、考えてみてくださいね。)

問題

給食センターでは、「回転釜」という大きな釜を使って調理しています。

さて、一つの回転釜では、約何人分の汁物を作ることができるでしょうか？

- ① 約300人分
- ② 約600人分
- ③ 約900人分



【答え】③ 約900人分
(赤坂小・中里小・萩荘中・平泉中の児童生徒、教職員を合わせて約820人なので、一つの回転釜で全校分の汁物を調理することができます。)