



一関市千厩学校給食センター No.10 令和8年1月21日

## ★学校給食レシピコンテスト2025入賞作品決定★

今年度も、地場産食材が持つおいしさを生かしたレシピコンテストが開催され、129作品の応募がありました。各部門で審査基準を満たし、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、来年度、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。

受賞のポイント

### 地産地消 部門

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  
「ベジタブルマーボー」  
一関小学校5年生

受賞のポイント

### 給食でこれが食べたい！ 部門

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したことで、ごはんがすすむこと間違いなしですね。



大賞  
「中華風切り干し大根の煮物」  
藤沢中学校2年生

#### 【地産地消部門 入賞作品】

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

#### 【給食でこれが食べたい!部門 入賞作品】

学校名	学年	料理名
一関小	2年	ジャーマンカレーチキンポテト
一関小	4年	揚げ春巻き
東山小	5年	にじいろさらだ
藤沢中	1年	夕顔たっぷり何ちゃってマーボー
藤沢中	1年	ツナじゃが
藤沢中	1年	ラタトゥイユ風ミネストローネ
藤沢中	2年	オムライス風オムレツ



#### 【開催期間】

2026 1.23(金)~2.25(水)

\*休館日を除く

#### 【会場】

一関図書館 2階エントランス付近

#### 【展示内容】

- ・学校給食レシピコンテスト2025入賞作品展示
- ・郷土愛を育む食育交流事業展示
- ・給食の思い出投稿コーナー
- ・関連図書展示

みなさまのご来場をお待ちしております♪



～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

## 食べるときの声かけ



食事の時間は、子どもにとって「楽しい」と思えることが大切です。家族と一緒に食べる人の声かけて、食べる意欲や食事の雰囲気が変わることもあります。今回は、どのような声かけが子どもの「食べたい」につながるのかを紹介します。

### ▶こんな声かけがおすすめです

この色キレイだね。どんな味だと思う？

あなたが好きな野菜の色に似ているね？  
これも好きかもしれないよ？

おいしいね♪色んな味があって楽しいね♪  
今日は、どの味が好き？

よく噛めていて、すごいね！  
こっちはどうかな？



できていることをほめると、子どもは嬉しい気持ちになります。前向きに興味を引き出す言葉を選び、楽しいコミュニケーションの場にしましょう。笑顔で声かけることもポイントです。子どもの「やってみよう」という気持ちを引き出す、そんな言葉を選ぶようにしましょう。

### ▶避けたい声かけもあります

好きなものだけ食べないで、これも食べなさい！

お兄ちゃんは食べているのに、どうして食べないの？  
そんな食べ方じゃ大きくなれないよ。

こぼすから、よそ見しないの。  
汚れるでしょ。

デザートが欲しいなら、残さず食べてね。  
片付かないから早く食べて。



食べさせることを強制する言葉、誰かと比較する言葉、ダメだと思わせる否定的な言葉、かけひきするような言葉、急かしてしまう言葉は、食事が「いやな時間」になってしまい、食への興味が減ることもつながります。

### ▶声かけ以外で食べる意欲を引き出す工夫もあります

お気に入りの食器を使うことで  
楽しい気持ちになります♪



食べきれない量はプレッシャー  
になります。少なめにし「食べられた！」  
という達成感をもたせましょう。



食材を洗ったり、切ったり、盛り  
付けたりしてかわかることで、食  
べることへの興味につながる  
こともあります。



# 中学3年生のアンコール給食結果の発表！！

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まります。中学3年生のみなさんは3月で学校給食も卒業となります。そこで、中学校3年生を対象とした、アンコール給食へのリクエストを募集しました。たくさんの給食を食べてきたみなさんが選んだ、もう一度食べたいメニューや選んだ理由、給食の思い出などを紹介します。リクエストの多かったメニューは「アンコール給食」として、できる限り提供する予定です。お楽しみに！

めっちゃおいしい!!!!

とてもおいしかったので、何回もおかわりをした経験があります。



## ♪主菜♪

(肉、魚、卵などを使った料理)

- 1位 とり肉のから揚げ 16票
- 2位 さばのみそ煮 14票
- 3位 チリコンカン 6票
- その他 ハンバーグ、からあげたんぱくくんなど

## ♪デザート♪

- 1位 クレープ 33票
- 2位 ケーキ 8票
- 3位 りんご、冷凍みかん 各5票
- その他 フルーツポンチ、ゼリー、ヨーグルトなど



小学生の時に全然食べられなかった物を、食べられるようになった。

## ♪副菜♪

(野菜、いも、海藻などを使った料理)

- 1位 冷麺サラダ 38票
- 2位 かりぼり和え 8票
- 3位 春雨サラダ 7票
- その他 ひじきの炒り煮、ポテトサラダなど



私の主張で食品ロスについて提案したら3年生の残食が減った。



クリスマスケーキが初めて出た時、小さすぎてビックリした。



起きてすぐ給食の献立表を見て、学校に行くのが楽しかった。

## ♪汁物（みそ汁やスープなどの料理）♪

- 1位 カレー 29票  
(ポーク、チキン、キーマ)
- 2位 とん汁 13票
- 3位 ABCスープ 10票
- その他 コーンポタージュ、はっと汁、どさんこ汁など

残った給食をみんなとじゃんけんで争った。

## ♪主食（ごはんやパン）♪

- 1位 揚げパン 61票 (ココア、きなこ他)
- 2位 ごはん 12票
- 3位 パン 10票 (黒糖、ミルク)
- その他 麦ごはん、炊き込みごはん、わかめごはんなど

揚げパンは小学生の時から好きだったが、小6ぐらいの時に学級閉鎖で食べられなかったことがあった。

和食が好き。

キーマカレーをこぼしてしまったので、また食べたいです。

筑前煮のとり肉が最高に好きです。

牛乳に入れるミルメークをまたやりたい。

みんなで机を囲んで食べるのが楽しかった。

お友達と一緒に食べられて楽しかった。

毎日、私たちのために作ってくださるので、中学校3年間1度も残したり、減らしたりしていません。



野菜が食べられるようになった。



高校で離れる子とも一緒に食べられたので、うれしかったです。

