



一関市千厩学校給食センター No.2 令和8年5月11日

## 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><b>食事</b> 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><b>睡眠</b> 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><b>運動</b> 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、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

運動会や体育祭に向けて、練習が本格的になってきました。練習と同じくらい大切なのが、食事をしっかりとることです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。

**Q. 運動会や体育祭で力を出すために大切なことは？**

**A.**

活発に運動する時は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。

さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

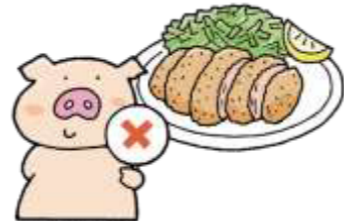


**Q. 運動会や体育祭前日の食事で気をつけた方がよいことは？**

**A.**

運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



～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、ウィンナーやハム、ちくわやかまぼこ など



そのままでも食べられて、調理が簡単の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がおすすです。(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)

ウィンナー (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 ウィンナー (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！

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。





給食ができるまでの様子を紹介します。この日のメニューは、「ごはん」「手作りごぼうつくね」「なめたけ和え」「大根と生揚げのみそ汁」です。



# 給食レシピ紹介



## とじ肉のカレーチーズ焼き

【材料】(4人分)

とり肉	40g 4切
コンソメ	小さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1/5
チーズ(シュレッドタイプ)	小さじ4
紙カップ等	4枚

【作り方】

- ① とり肉にコンソメとカレー粉で味付けをする。
- ② ①を紙カップに入れて、チーズをのせ、オーブン(200℃)で15分焼く。



【おすすめポイント】

カレーの味つけにすることで、子どもたちの食欲を刺激します。とり肉に味つけをしてオーブンに入れるだけなので、忙しい朝にもおすすめのメニューです。



野菜は、皮をむいたり、根を切ったりした後、目に見えない汚れも落とすため、水槽を変えて3回洗います。

給食センターには毎朝たくさんの野菜が届きます。



手作りつくねの材料は全部で約50kg。調理員さんは全身を使って、材料をよく混ぜ合わせます。



つくねをひとつずつ丸めます。



焼きあがったつくねをクラスの食缶に入れ、タレをかけて完成です。

## 菜種和え

【材料】(4人分)

ほうれん草	80g
きゃべつ	100g
にんじん	20g
たまご	1個
砂糖	5g
マヨネーズ	2g
サラダ油	少々
しょうゆ	小さじ1
① 砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
① サラダ油	小さじ 1/2

【作り方】

- ① ⑦のたまご、砂糖、マヨネーズを混ぜ合わせ、フライパンにサラダ油をひいて炒り卵を作る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ② ほうれん草は茹でて水で冷やし、2cmの長さに切る。きゃべつは1cm幅、にんじんは千切りにし、茹でて冷やす。
- ③ 野菜と炒り卵をよく混ぜ合わせた①と和える。



【おすすめポイント】

野菜の和え物に卵を入れると、旨味が出て食べやすくなり、彩りも鮮やかになります。さらに、一品で野菜のビタミンと卵のたんぱく質が取れるメニューです。



(→) みそ汁は大きな釜で作ります。  
(↓) できあがったみそ汁をクラスの食缶に盛り付けます。クラスの人数を確認しながら、手早く盛り付けていきます。



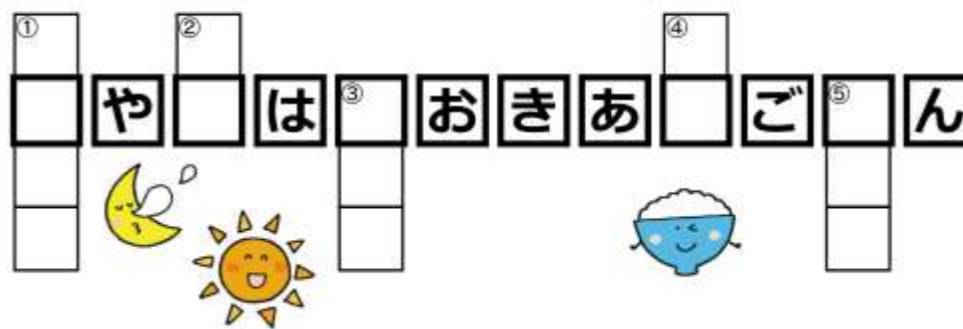
(↑) なめたけ和えに使用する野菜を、スチームコンベクションオーブンという機械で蒸しているところです。給食の和え物やサラダに使う野菜などは、すべて火を通して使用しています。

(←) できあがったなめたけ和えの温度を測っているところです。



## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



【ヒント】

- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨がふったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

