食育だより 11月

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.8　令和8年11月18日



日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



和食のよいところ



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



自然の美しさと季節の移ろいの表現



健康的な食生活を支える栄養バランス



正月などの年中行事と密接な関わり



よく味わって食べよう

大東給食センター和食給食
11月19日(木)実施予定



11月24日は「和食の日」



おしながき

＊ むぎごはん
一関市産 ひとめぼれを使用 。「口中調味 」を体感できるよう主食は白ごはん

＊鮭の南蛮揚げ ゆず風味
県産鮭とねぎを使いパプリカで彩を添えた主菜

＊ほうれん草の黒ごま和え
亀の子せんべいやごますり団子でなじみのある黒ごまを使った和え物

＊鶏とたっぷり野菜のぽかぽか汁
一関市産 の鶏肉と地場産野菜に生姜を加え、体の中からあたたまる汁物

おいしさのひみつを知ろう！

いわて南牛



「いわて南牛」は、一関市や平泉町で育てられている黒毛和牛です。肉はやわらかく、脂のうまみや豊かな風味が特長です。11月26日（木）の『いわて南牛のすき焼き風煮』に使用する予定です。よく味わっていただきましょう。

おいしさを支える、生産者さんの工夫

牛を育てる人たちは、牛が元気に育つように、えさや牛舎の環境に気を配っています。地元で生まれた子牛を地域で協力して育てることも、いわて南牛の大切な特長です。



給食で、岩手の恵みを味わおう！

牛肉には、筋肉や血液など、体をつくるために必要なたんぱく質や鉄分が含まれています。食べものが私たちの食卓に届くまでには、生産者さんをはじめ、たくさんの人の力が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、岩手のおいしさを味わいましょう！

学校で行われている食育の様子をご紹介します



東山小5年生
「栄養のバランスを考えて食べよう」

五大栄養素のはたらきを学習し、元気いっぱいになれる朝ごはんを考えました！



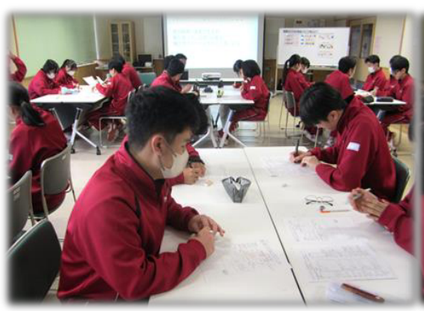




東山中3年生
「受験生に大切な朝食について考えよう」

自身の生活習慣について振り返り、友達同士お互いにアドバイスをしました。「食事のバランスがいいね」「もう少し早く寝たほうがよさそう。」「間食を工夫しよう」など優しさいっぱいのアドバイスが送られました。

白熱のおかわりじゃんけん!!







大東小5年生
「栄養のバランスを考えて食べよう」

五大栄養素のはたらきを学習し、栄養バランスのよい食事の組み合わせ方を学習しました。食べ残しをすると栄養のバランスが悪くなってしまうので、まんべんなく食べることが大切でしたね。





大原小学校6年生
「生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいでしょうか」

健康をずっと保つためドロドロの血液にならないようにするため、今のうちから生活習慣を整えていくことが大事ですね！
グループで主菜と副菜をそろえた献立を考えて発表しました。





学校給食懇談会を開催しました

10月8日に各学校の校長先生、PTA 代表者に給食センターにお集まりいただき、給食懇談会を開催しました。今回は給食の試食もしていただきました。いただいたご意見をこれからの給食運営に活かしていきたいと思います。ありがとうございました。





麦ごはん 牛乳
さばの塩こうじ焼き
キムたく納豆
沢煮椀 ミニトマト

おわんってすごい！

和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。





～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。。。よくかむためのコツ

みなさんは、普段の食事で何回くらいかんで食べていますか？よくかむことによって、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、さまざまな効果をもたらします。家庭でもできる『よくかむためのコツ』をご紹介します。

※「カミカミ度」とは、かみごたえの度合いを表す言葉として、この資料では使用しています。

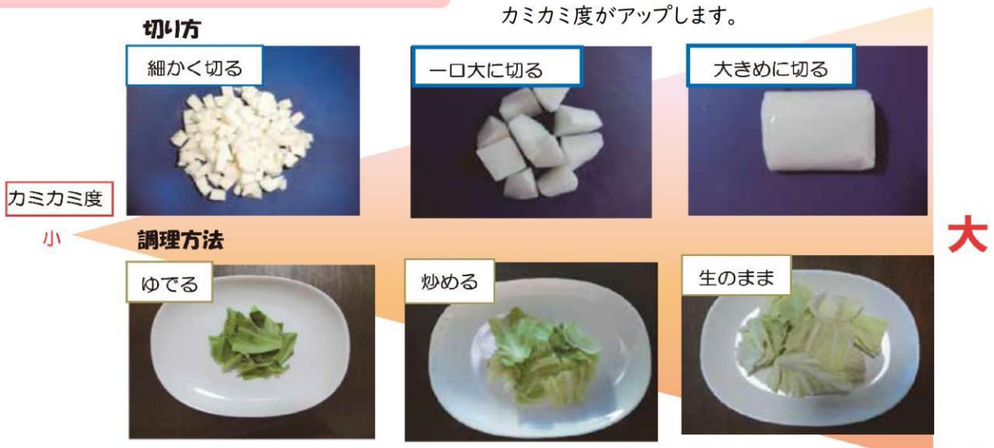
かみごたえのある食品を選びましょう！

水分量が少ないほど、カミカミ度が大きくなります。



切り方や調理方法を工夫してみましょう！

同じ食品でも、繊維を残す「切り方」や「調理法」で、カミカミ度がアップします。



出典：もうぺっこ噛みましょう！みんなで取り組むカミカミ運動（岩手県教育委員会事務局保健体育課）

おすすめ！ カミカミサラダ

レシピ提供
西部第二学校給食センター



【材料】4人分
- 細切りするめ（さきいかでも可）…10g
- 切干大根（戻す）…20g
- きゅうり（千切り）…1本
- 茎わかめカット（乾）（戻す）…2g
- 濃口しょうゆ…小さじ2
- 酢…大さじ1/2
- 砂糖、ごま油…各小さじ1/2
- いり白ごま…大さじ1

【作り方】
① 切干大根、茎わかめは茹でて水で冷やし、水気をしっかりしぼる。
（給食では、きゅうりも茹でます。）
② 食材と調味料を全て混ぜ合わせる。
※するめ（さきいか）の塩分量によって、しょうゆの量を加減してください。

次号（12月号）は、「食事をするときの適切な声かけについて」ご紹介します。

発行：一関地方教育研究会学校給食部会