

7月 食育だより

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.4 令和8年7月15日

ゴックントラブル 注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでみると、ちょっと心配になってしまいうことがたくさんあります。
水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

あまのもの ようじん 甘い飲み物、こんなところにご用心!

口当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんがのもの のかた 考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して美味しい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

～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

夏におすすめのレシピ

暑い夏は食欲が落ちやすく、冷たい物やのどごしがよいものに偏りがちです。そのため、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどが不足しやすくなります。今回は、不足しがちな栄養素もとれる給食レシピをご紹介します。お子さんと一緒に作ってみませんか?

▶ さばのみそだれかけ



【材料】4人分

・まさば …… 4切

＜調味料A＞

・おろし生姜 … 4g

・砂糖 …… 小さじ2

・みそ …… 7g

＜調味料B＞

・砂糖 …… 4g ・しょうゆ … 小さじ1/2

・みそ …… 5g ・料理酒 …… 小さじ1/2

・水 …… 大さじ1と1/2

・かたくり粉 … 小さじ1/2



【作り方】

①Aの調味料を合わせて、さばの切り身を漬けて下味をつけておく。

②魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。

③鍋でみそだれを作る。Bの調味料が煮えたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。

④器にさばを盛り、最後にみそだれをかける。

▶ 納豆和え



【材料】4人分

・白菜 …… 150g

・ほうれん草 …… 100g

(小松菜でも良いです。)

・ひきわり納豆 … 30g

・たくあん漬 …… 15g

・チーズ …… 15g

・濃口しょうゆ … 小さじ1

(納豆のタレでも良いです。)

・かつお節 …… 3g

【作り方】

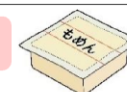
①白菜はざく切り、ほうれん草は2cm位の長さに切る。

②①を茹でて冷やし、水気を切る。

③たくあん漬、チーズは食べやすい大きさに切る。

④全て混ぜ合わせる。

▶ 豆腐カレーライス



【材料】4人分

・ごはん …… 適量

・木綿豆腐 …… 1丁

・合いびき肉 … 120g

・玉ねぎ …… 1個

・なす …… 2本

・とろけるチーズ…適量

・カレールウ …… 4かけ

・サラダ油 …… 適量

【作り方】

①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。

②鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。玉ねぎとなすを入れてよく炒め、水300mlを加える。

③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味を調える。仕上げにチーズを入れる。

④③をごはんの上にかける。

▶ かみかみ和え



【材料】4人分

・にんじん …… 30g

・きゅうり …… 100g

・切干大根 …… 15g

・茎わかめ(乾) 1.5g

・さきいか …… 25g

・白いりごま … 大さじ1

＜調味料A＞

・酢 …… 小さじ2

・濃口しょうゆ

・ごま油 … 小さじ1/2

・砂糖 … 小さじ1/3

・塩 …… 少々



【作り方】

①Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。

②にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。

③切干大根、茎わかめは戻して、食べやすい長さに切る。

④にんじん、③を茹でて冷やし、水気を切る。

⑤全て混ぜ合わせる。

給食に出ている料理名が同じでも、給食施設によって、使用する食材や味付けが異なる場合もあります。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

次号(9月号)は、
「一関地方の食材
について」
をご紹介します。



学校で行われている食育の様子をご紹介します

興田小 1年生「もっとやさしくなかなかなろう」



「まほうのたべかた」でいろいろなたべものとなかよくなれるといいですね!給食当番もてきばきとじょうずにできていました。



大原小2年生「いろいろなたべものとなかよくなろう」



「まほうのたべかた」でにがてな食べものと少しづつなかなかなれるといいですね!



大東小2年生「げんきのひみつはなんだろう」



げんきのひみつを「はやねはやおきあさごはんマン」にしっかり教わりました!あさごはんをおいしく食べるためには、前日の準備をはやくおわらせることも大事でしたね。



【給食センターのひみつ 大公開!!】

6月の食育月間に合わせて、給食センターのお仕事をを紹介した掲示資料を作成しました。学校給食がどこでどのように作られているかについて知り、食への興味関心が高まるきっかけになってくれることを願っています。

各学校へお届けしておりますので、機会がありましたらぜひご覧ください!



郷土愛を育む食育交流事業

がっこうきゅうしょく
学校給食
レシピコンテスト2026
作品募集!

「地産食材が持つおいしさを生かした『学校給食レシピコンテスト2026』を開催します。優秀作品に選ばれたレシピは、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!

食の大切さや感謝の心、食文化、マナー等を伝える学校給食へ、皆さんのアイデアが詰まったレシピをお寄せ下さい。ご応募お待ちしております!

がっこうきゅうしょく
学校給食センター栄養教諭から
レシピ公募のヒント☆

- 一関の地産食材で多く採れるのは、トマト、ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマンです。この他にも曲がりねぎ、南部一郎がぼちや、しいたけ、いわい鶏、米めん、矢越かぶ、菜種油、小麦粉などがあります。
- 書き方が難しい時はおうちの方と一緒に書いてみてね。
※作り方がしっかりと見えるように、濃い色のエンピツや黒い色のペンで書いてね。

【応募期間】7月24日(金)から9月4日(金)まで

詳しくは学校から配布された応募用紙をご覧ください。たくさんのご応募お待ちしております!