



一関市大東学校給食センター No.6 令和8年9月16日

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食
(ごはん・パンなど)

主菜
(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物
(くだもの)

牛乳・乳製品

なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

～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 一関地方の食材について



学校給食では、地産地消（地域で生産された食材を、その地域で消費すること）に取り組んでいます。旬や生産者を身近に感じられ、輸送の負担も少なくすることができます。今回は一関地方で栽培されている代表的な食材を、マップと合わせて紹介します。

黄金メロン
大文字りんご

南部一郎
かぼちゃ

鶴の里芋
(ツルクビ)

きゅうり

豚肉

鶏肉

なす

ピーマン

トマト
ミニトマト

曲がりねぎ

牛肉



おすすめ！

地域の食材を使ったレシピ

秋色ラタトゥイユ

レシピ提供
西部学校給食センター

【材料】4人分

- ・ベーコン（短冊切り）…2枚
- ・おろしにんにく …小さじ 1/2
- ・オリーブオイル …小さじ 1
- ・玉ねぎ（1.5cm角）…1/2個
- ・しいたけ（1.5cm角）…2枚
- ・トマト（1.5cm角）…1個
- ・秋なす（厚さ1cmのいちょう切り）…1/2本
- ・南部一郎かぼちゃ（2cm角）…100g
- ・ピーマン（1.5cm角）…1/2個
- ・トマトケチャップ …小さじ 2
- ・コンソメ …小さじ 1/2
- ・しょうゆ、こしょう …少々

【作り方】

- ① オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出てきたらベーコンを炒める。
- ② 玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ピーマン以外の食材と、調味料をすべて入れる。蓋をして、弱火で蒸し煮にする。
- ④ 最後にピーマンを入れてひと煮たちさせる。



★パスタやパンに合わせる、肉や魚のソースにする、チーズ焼きにするなど、手軽にアレンジできます！

次号（10月号）は、「減塩・適塩について」をご紹介します。

発行：一関地方教育研究会学校給食部会

学校で行われている食育の様子をご紹介します

猿沢小学校3,4年生
「おやつのとりを考えよう」

★おやつのおきて★を守って、おいしく健康に楽しもう！
1. 食べる量 2. 食べる時間 3. 組み合わせ

さるさわ小3・4年生に聞きました！
よく食べる“おやつ”

1	アイス	8人
2	グミ	5人
3	チョコレート	3人

東山中学校2年生

「スポーツをする時の効果的な食事について考えよう」

スポーツをするときに必要な栄養がとれる「栄養フルコース型」の食事を考えました！
基本の食事に「野菜のおかず」と「くだもの」を追加して疲労回復効果を高めます。

栄養フルコース型の食事



大原小学校1年生

「いろいろな食べものなかよくならう」

たべることの大切なのはたらしについてたくさん勉強したあとは、おうちの人と一緒に給食をいただきました！
たのしい給食時間になりましたね。

猿沢小学校1年生「なんでもたべよう」

指導後に一緒に給食をいただきました。準備もみんなで協力してじょうずにできていました！



大東小学校4年生

「おやつのとりを考えよう」

おやつカードを見ながら200kcalをこえないように、おやつを選びました。半分にしたり、飲みものはお茶にするなど工夫が見られました。



はてなボックスにかくされた給食の食材を手ざわりで当てるゲームに挑戦しました！
かたい・ツルツルなど食品の特徴をしっかりとつかんで見事全問正解でした。



大東小学校1年生

「いろいろな食べものなかよくならう」



大東中学校1年生

健康で安全な食生活を考えよう

生活習慣病を予防しよう

健康にいい食事とは

➡ 五大栄養素 がバランスよくとれる食事

主食 炭水化物	ごはん・パン・めん
主菜 たんぱく質・脂質	肉・魚・卵・大豆製品
副菜(汁) ビタミン・無機質	野菜
その他(牛乳・乳製品・くだもの) ビタミン・無機質	牛乳・乳製品・くだもの

健康寿命を長くするためのポイント！

- ポイント1 【食習慣】
- ポイント2 【運動習慣】
- ポイント3 【休養・睡眠】

栄養素のはたらきについて知り、健康にいい食事についても理解を深めました！



おはぎとぼたもち