食育だより 11月

♪毎月 19 日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.11.16（月）【No.14】

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

試食会がありました！

9月に花泉小学校の 1年生PTA試食会が行われました。子どもたちと一緒に給食を食べることができて嬉しかったですと感想をいただきました。感想の中に「ねばねば和え」のレシピが知りたいと書いていただいておりましたので、ご紹介したいと思います。また、子どもたちの食べ方で気になっていることも書いていただきました。

「三角食べができず、一品ずつ食べてしまう。」「よくかんで食べられない。」「皿に口をつけて食べてしまう。」などがありました。1年生の食指導の中でも、「三角食べ」や「よくかんで食べること」は話をしていますが、1度だけではなく給食時間に伺ったときは繰り返し伝えていきたいと思います。



試食会に提供した

給食おすすめレシピ

『ねばねば和え』

【材料】（4人分） 小学校の分量

- 白菜　120g（1.5 ㎝幅カット）
- ほうれん草　80g（1.5 ㎝幅カット）
- にんじん　20g（千切り）
- ねぎ　30g（小口切り）
- プロセスチーズ　12g（5 ㎜さいの目）
- ひきわり納豆　12g（たれは入れて混ぜる）
- めんつゆ　9.2g（小さじ2弱）
- こいくちしょうゆ　3g（小さじ 1/2）

【作り方】

① 野菜を洗って切ります。
② チーズをさいの目に切ります。
③ 野菜をさっと茹で、流水で冷却します。
※「ねぎ」については、給食では茹でていますが、お家ではそのまま入れてもかまいません。
④ 野菜の水をよくきり、②と納豆を入れて和えます。
⑤ 最後に調味料を加え、味を調えたら完成です。

※そのまま食べても、ごはんにかけてもおいしいです。

11月の給食に使わせていただいています

今月の給食に Ark館ヶ森様から無償提供していただいた「館ヶ森高原豚」と全国農業協同組合連合会岩手県本部様からの助成事業を活用して「いわて南牛」を使用した給食を提供します。どちらも地元の食材を地元の子どもたちに美味しく食べて、健康に育ってもらいたいという願いが込められています。よく味わって大切にいただきましょう！

Ark館ヶ森 様から豚肉を無償提供していただきました



☆ メッセージ

自然豊かな館ヶ森の環境で、私たちが愛情込めて大切に育てた『館ヶ森高原豚』です。
栄養満点で、柔らかくて美味しい豚肉をたくさん食べて、皆さんが笑顔で健康第一に育ってくれると嬉しいです！

☆ 花泉学校給食センターでは、11月18日の『館ヶ森高原豚のセルフ豚丼』に使わせていただく予定です。感謝の気持ちを込めて、よく味わっていただきましょう。

ありがとうございました

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30日の『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！