



給食センターのホームページ
からもご覧いただけます。

(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和8年7月13日(月) 【No.4】

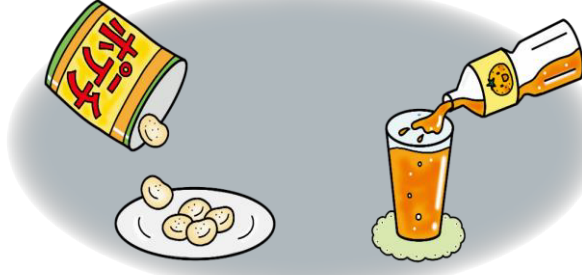
4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



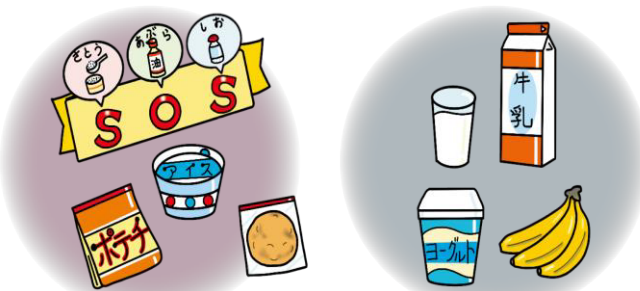
●不規則にだらだらと食べていると、食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿に取り分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



●おにぎりやバナナ、チーズ、枝豆やふかし芋、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

★間食(おやつ)でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10~15%が適当とされており、大体180~200kcalくらいが望ましい量です。

★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの「食の自己管理能力」を高めます。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう		みず、わさちや、すこ う。汗をたくさんかいたときには塩分も一 緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かし ましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間 帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう		よふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝 ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も 安いです。夏が旬の野菜には、体を冷や す効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎ ると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べら れなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるとき は、だらだら食べたり飲んだりせず、時間 と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、お うちの人と相談してできることに挑戦しまし よう。
み みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみなが ら食事をする機会を作りましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやす くなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを 多く含む食品を積極的にとりましょう。

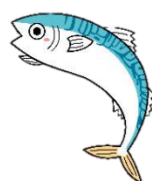
! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!

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】

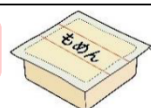
①白菜はざく切り、ほうれん草は2cm位の長さに切る。

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】

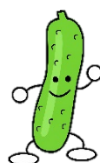
①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。

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

・莛わかめ(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

…… 小さじ1

・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、莛わかめは戻して、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。



【材料】(4人分)

・なす …… 1本
・ピーマン …… 1こ
・干しいたけ …… 1枚
・ミニトマト …… 4こ
・赤パプリカ …… 20g
・木綿豆腐 …… 1丁(400g)
・大豆ミート(ミンチタイプ) …… 50g
・にんにく、しょうが(みじん切り) …… 各5g
・ねぎ(みじん切り) …… 15g
・トウバンジャン …… 5g
・しょうゆ …… 大さじ1
・鶏ガラスープ …… 300g
・うま味調味料 …… 1g
・ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

①大豆ミートを戻す。野菜を1cm位に切る。
②大豆ミートとにんにく、しょうが、ねぎ、トウバンジャンを香りが出るまで炒めた後、しょうゆを入れて炒める。
③ミニトマト以外の野菜を加え、さっと炒めて、鶏がらスープとうま味調味料を加える。
④木綿豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
⑤水溶きかたくり粉(分量外)でとろみをつける。
⑥ミニトマト、ごま油を入れて、ひと煮立ちさせる。
⑦皿に盛り付けて完成。



すべての食材を野菜のみで作っています。大豆のお肉を使った栄養豊富な1品です。

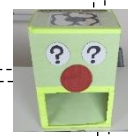
「学校給食レシピコンテスト2026」の開催要項については、学校を通して文書が配付されます。夏休み中、親子で一緒に取り組んでみませんか？多数のご応募をお待ちしております♪

1学期 食に関する指導の紹介

☆ 6月4日(木) 萩中学校2年生

「スポーツのための効果的な食事」

運動効果を高めるための食事について、自分の食生活を振り返りながら学習しました。



☆ 6月8日(月) 赤荻小学校2年生

「はし名人になろう」

はしの正しい持ち方を学習し、練習キットを使って、家庭でもはしの修行に取り組んでもらいました。

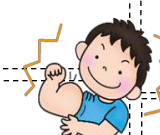


☆ 6月9日(火) 赤荻小学校1年生

☆ 6月11日(木) 中里小学校1年生

「やさいだいすき!なかよしだいさくせん」

野菜のクイズを取り入れながら、野菜の働きについて楽しく学習しました。



☆ 6月15日(月) 赤荻小学校6年生

「1食分の献立を立てよう」

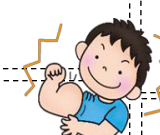
給食の献立を考えるときのポイントを生かしながら、栄養バランスや旬、味や調理法の組み合わせを意識したリクエスト希望献立を考えました。



☆ 6月25日(木) 赤荻小学校3年生

「健康な生活(保健)」

毎日を健康に過ごすために、運動、食事、休養・睡眠の大切さについて学習しました。



☆ 6月29日(月) 赤荻小学校4年生

「すききらいしないで食べよう」

健康な体をつくるために、バランスよく食べることの大切さについて学習しました。



☆ 7月8日(水)・7月9日(木) 平泉中学校2年生

「バランスよく食べることの大切さ」

成長期におけるカルシウムの重要性や、バランスのよい食事のとり方について学習しました。(給食時間)