



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9月14日(月) 【No.6】



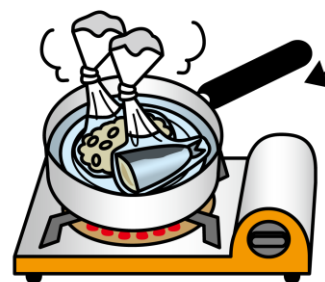
地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまう、お店で商品が買えなくなってしまう、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



みず ひつじゅひん
水は必需品!
ひとり1日に3Lが目安です。

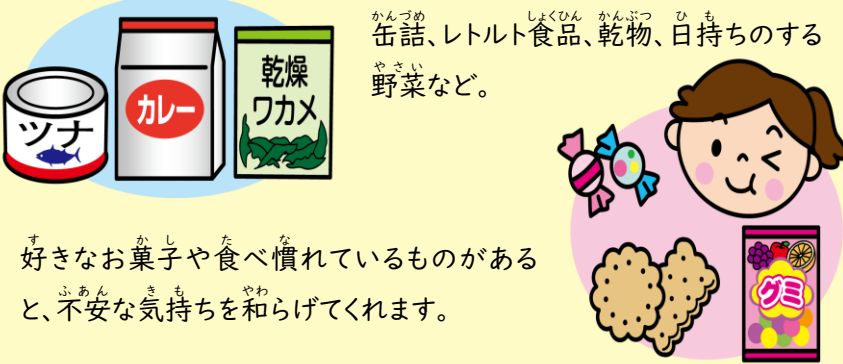
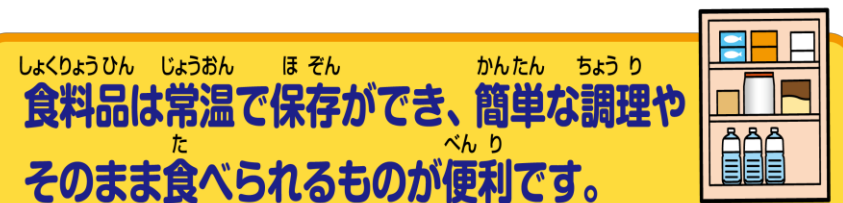


カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

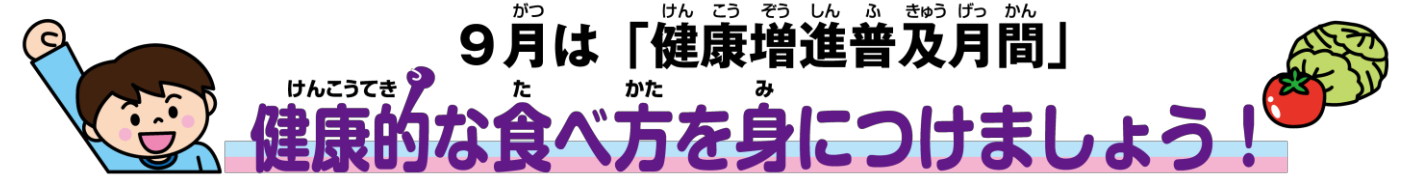


すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



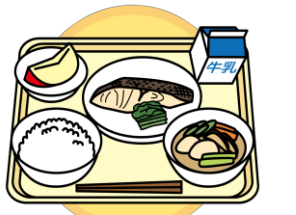
みず しょうりょうひん さいてい かぶん
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



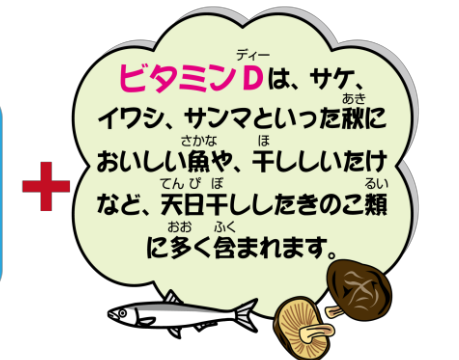
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維が多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとって、なくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。



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。



おすすめ!

地域の食材を使ったレシピ

【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のいちよう切り）…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



学校給食レシピコンテスト2025 給食でこれが食べたい!部門 大賞作品

『中華風切り干し大根の煮物』

【材料】(約4人分)

- ・豚肉（こま切れ） 100g
- ・切り干し大根 30g
- ・にんじん 1/4本
- ・系こんにゃく 100g
- ・エリンギ 1パック
- ・ごま油 少々
- ・にんにくチューブ 大さじ1
- ・しょうがチューブ 大さじ1
- A { ・めんつゆ 100ml
・水 300ml

【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② にんじん、系こんにゃく、エリンギを4～5cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ にんじん、エリンギを入れて炒める。
- ⑤ 切り干し大根と系こんにゃくを加え、Aを入れる。
- ⑥ 中火で煮る。
- ⑦ 5分くらい煮たら、にんにくとしょうがを加え、さらに10分煮る。
- ⑧ 煮汁が減ってきたら、最後にごま油をひとまわしかけて完成。



☆ アピールポイント ☆

安くて、早くて、手軽にできるので作りやすいです。今回はエリンギを使用しましたが、しめじやえのきでも代用できます。普通の切り干し大根よりもご飯がすすむ味付けにしました。みんなが食べやすいように工夫しました。

給食センターで見学会&試食会を行いました

7月22日(水)に、平泉中学校PTA「子育て応援委員会」の皆さんによる、給食センター見学会&給食試食会が行われました。給食の衛生管理や給食の役割等について、理解を深めていただく大変貴重な機会となりました。



2階から調理室を見学いただいた後、スライドで給食ができるまでの様子を見ていただきました。

当日の献立は、「ご飯・牛乳・ホキのカラフル焼き・切り干し大根のカレー炒め・にらたま汁」でした。

