



(毎月 19 日は食育の日)

一関市西部学校給食センター

令和8年5月号



新生活の疲れが出ていませんか？

新学期が始まってほぼ 1 か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。

グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。」



初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！

朝ごはんではまずしっかり！



「春が来た！気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

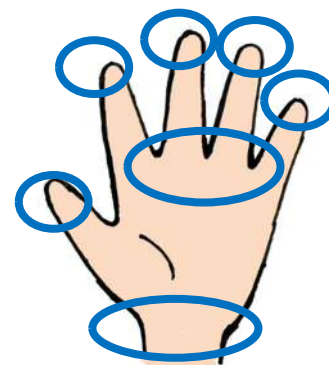
ちびちび、こまめに！



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q1. 手洗いで洗い残しが多いのはどこでしょう？



- ① 指先
- ② 指と指の間
- ③ 手首

Q2. 5月29日はこんにやくの日です。こんにやくは何から作られるのでしょうか？

- ① 海藻から
- ② いもから
- ③ 動物のあぶらから



答えは裏にあります。

健康維持と学力アップのカギは『早寝・早起き・朝ごはん』

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やして、バランスも意識しましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

裏面のコラムも参考にしてくださいね♪

ちょっと知りたい

朝ごはんのはなし



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？子どもの頃の「規則正しい食事」は、将来大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性があるといわれています。心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むためにも、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった規則正しい生活を心がけたいですね。

朝ごはんづくりのポイント

忙しい朝でも、栄養バランスのよい朝ごはんを食べたいものです。三日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク♪

☆ 主食の材料となるもの

⇒ ご飯、パン、うどん



ご飯を多めに炊いて、冷凍しておくとう便利です。

☆ 主菜の材料となるもの

⇒ 卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウインナーやハム、ちくわやかまぼこ など



そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすめです。

☆ 副菜の材料となるもの

⇒ キャベツ、ほうれんそう、きのこ、もやし、きゅうり、レタスなど



皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすです。（冷凍野菜があると便利です。）

☆ 果物

⇒ 季節の果物



☆ 牛乳・乳製品

⇒ 牛乳、チーズ、ヨーグルト



おすすめ!

朝ごはんレシピ

【材料】（約4人分）

ウインナー（またはベーコン） 50g
玉ねぎ 1/2 個
キャベツ 2枚
にんじん 1/4 本
しめじ 1/4 パック
A { 卵 2個
粉チーズ 大さじ1
パン粉 大さじ1
パセリ（乾燥） 少々
固形コンソメ 1 個
薄口しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々
水 800ml 程度

※コンソメの種類によって、調味料を加減してください。

【作り方】

- ① ウインナー（ベーコン）は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはスライス、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に水を入れ、火が通りにくい食材から順に入れて加熱する。
- ④ 食材が煮えたら、コンソメを加え、よく混ぜた A を静かに流し入れる。（浮いてくるまでかき混ぜないのが、ふわふわにするコツです！）
- ⑤ 味見をして薄ければ、薄口しょうゆと塩・こしょうを加える。

※ たんぱく質やビタミンなどの栄養素と一緒にとれる具沢山のスープです。ミックスベジタブルなど冷凍野菜を活用すると、さらに時短になりますよ♪

発行：一関地方教育研究会学校給食部会



次号(6月号)は、「防災食について」をご紹介します。



給食や食に関する学習

給食調理の紹介

今月は食物アレルギー等対応についての様子を紹介しします。

今年度は卵や乳製品、魚貝類や果物など多様なアレルゲンに対し、36名の対応を行っています。事前に詳細な献立表で個別にお知らせし、除去食や代替食を提供しています。



アレルギーコーナーで、対応食を作ります。調理器具は専用のものを使います。

対応食ができれば、スープポットやお弁当箱にいられます。一目でわかるよう、青いビニール袋に包みます。



コンテナに「対応食が入っていますよ!」というお知らせの札をはっています。



クラスの食器かごに間違いなく対応食が入ったか、2人で確認します。



対応がある日は「アレルギー到着確認ファイル」をぶら下げます。学校では「受け取りました!」のサインをして、センターに戻します。

学校と連携して、アレルギーのある児童生徒さんも安全に楽しく食べられるよう心がけています!



<クイズの答え>

Q1...①, ②, ③のすべて

手を洗うことは、食中毒や病気にならないために大切なことです。ばい菌を体の中に入れないためにも、丁寧に手を洗いましょう。

Q2...②

「コンニャクイモ」というサトイモ科のいもから作られます。五大栄養素では「炭水化物」のグループにすることもありますが、体内で消化されない炭水化物の食物せんいがほとんどで、エネルギーにはなりません。