

令和8年度 7月号

一関市西部学校給食センター

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

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!



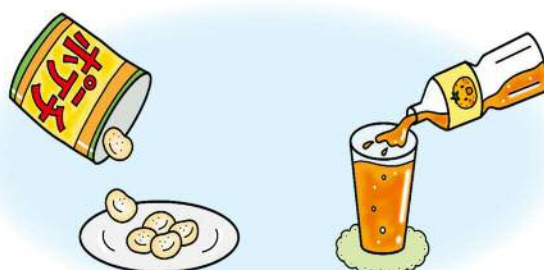
●不規則にだらだらと食べていると、食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

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。

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。

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	水、麦茶、塩分	みず、むぎちゃ、すこ、の、飲みましょ、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		しゅん、た、もの、の、食べ物はおいしくて栄養豊富、価格もやすいです。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		しょくじ、とき、の、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		あさ、ひる、ゆう、しょくじ、い、が、い、に、た、の、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		しょくじ、じゅん、び、かた、づ、かんたん、ちやうり、の、食事の準備や片付け、簡単な調理など、うちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		か、ぞく、なか、ま、いっしょ、かい、わ、た、の、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		きゅうしょく、な、つやす、の、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。

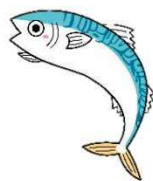
! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!

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】

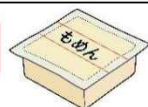
①白菜はざく切り、ほうれん草は2cm位の長さに切る。

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】

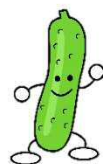
①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。

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

・茎わかめ(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

・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、茎わかめは戻して、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
・千ししいたけ …… 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

学校給食レシピコンテスト 地産地消部門大賞作品

『ベジタブルマーボー』



【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。



野菜をたっぷり使った、栄養豊富な1品です。2学期に提供予定です！

「学校給食レシピコンテスト2026」の開催要項については、学校を通じ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♪



給食や食に関する学習

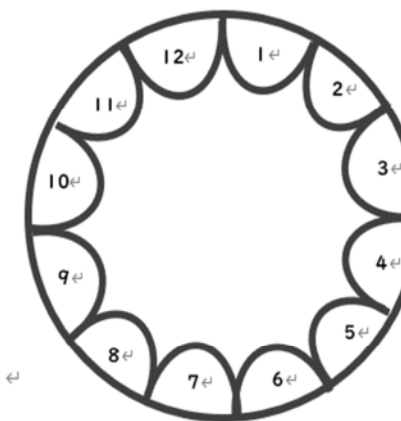
6月16日
厳美小学校 6年生

テーマは「食生活と生活習慣病について考えよう!」です。はじめに自分の生活習慣について振り返り、当てはまる番号を黄色く塗りつぶしました。授業では血管の悪化が原因となることが多いことを学習し、最後にチェックシートの図は将来の自分の血管(塗られている部分が脂肪の凸凹)であることを知り、自分の生活習慣の問題意識を持ったようでした。

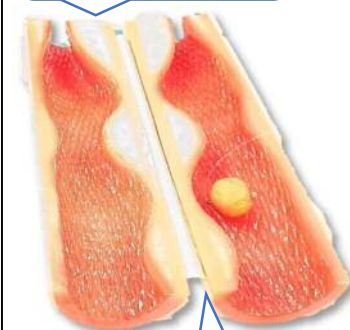
(1) あてはまるものに☑をつけましょう。

- ☐ 1. 朝ごはんを食べないことがある。
- ☐ 2. 甘い飲み物やおかしをよく食べる。
- ☐ 3. こい味つけや、しょっぱいものが好き。
- ☐ 4. あげものや油っこいものが好き。
- ☐ 5. 食べる速さが、人より速い。
- ☐ 6. ねる2時間前に食べ物を食べることもある。
- ☐ 7. あまり運動はしない。
- ☐ 8. テレビやゲームなど1日2時間以上使用している。
- ☐ 9. 休み時間は外で遊ぶより、中で静かにすごしているほうが多い。
- ☐ 10. 夜ねる時間がおそい。
- ☐ 11. 朝すっきり起きられない。
- ☐ 12. いつもイライラや心配事がある。

(2) ☑のついた番号をぬりつぶしましょう。



異常血管の模型



血管の内側に脂肪がたまっている様子