



一関市千厩学校給食センター No.4 令和8年7月13日

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		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。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くか、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		夜ふかしせずに早寝・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取り過ぎると、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時は、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ょう。
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つくりましょう。
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。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環（わ）～

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】

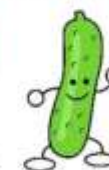
①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。

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

・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。

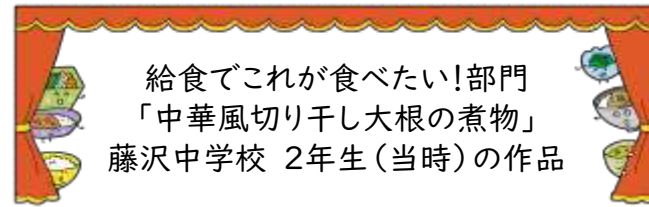
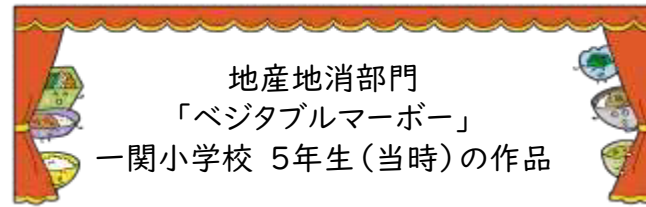
発行 一関地方教育研究会学校給食部会

次号(9月号)は、「一関地方の食材について」をご紹介します。



給食レシピコンテスト2025大賞作品

こんげつ きゅうしゅく たいしゅう じゅしゅう さくひん きゅうしゅく ていきょう
 今月は、給食レシピコンテスト2025で大賞を受賞した作品を給食として提供いたします。



【材料】(4人分)

なす	1本	大豆ミート(ミンチタイプ)	50g
ピーマン	1個	にんにく(みじん切り)	5g
干しいたけ	1枚	しょうが(みじん切り)	5g
ミニトマト	4個	ねぎ(みじん切り)	15g
木綿豆腐	1丁	トウバンジャン	5g
赤パプリカ	20g	とりガラスープ	300g
かたくり粉	少々	うま味調味料	1g
ごま油	小さじ1	しょうゆ	大さじ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いため、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、スープとうま味調味料を加える。
- ④豆腐を加えて、ひと煮たちさせる。
- ⑤水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ミニトマト、ごま油を入れて、ひと煮たちさせる。
- ⑦皿に盛りつけて完成。



★工夫したところ★

大豆のお肉を使ったことで栄養豊富な一品に仕上げた。また全ての食材を野菜のみで作った。

【材料】(4人分)

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

【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻す。
- ②にんじん、糸こんにゃく、エリンギを4〜5cmに切る。
- ③フライパンにごま油を入れ、肉を炒める。
- ④にんじん、エリンギを入れて炒める。
- ⑤切り干し大根と糸こんにゃくを加え、水とめんつゆを入れる。
- ⑥中火で煮る。
- ⑦5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。



★工夫したところ★

安くて、早くて、手軽にできるので作りやすい。今回はエリンギを使用したけど、しめじやえのきでも代用できる。普通の煮物よりもごはんが進む味つけにしました。みんなが食べやすいように工夫しました。

一関市では、郷土愛を育む食育交流事業のひとつとして、今年も学校給食レシピコンテストを開催いたします。毎年、子どもたちのアイデアや工夫あふれるメニューがたくさん寄せられています。詳しくは学校から配付される応募用紙をご覧ください。夏休みに、ぜひチャレンジしてみましょう！



「体力回復!とりささみのサルサソースがけ」
 藤沢中学校
 2年生(当時)の作品



「豚肉と夏野菜のピリ辛炒め」
 藤沢中学校
 1年生(当時)の作品

食べ物ビンゴゲームにチャレンジ!

◎あなたの体は食べたものでできている

みなさんの体は、毎日食べているものでつくられています。ごはん、パン、肉、魚、野菜、果物など、食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれているので、私たちが元気に生活するためには、まんべんなく食べることが大切です。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に、好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べてしまうこともあるかもしれません。けれど、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

そこで、1日3食の食事を意識して食べられるよう「食べ物ビンゴゲーム」を考えました。できるだけいろいろな食べ物に挑戦して、暑い夏を元気に乗り越えましょう!



◎食べ物ビンゴゲームのルール

食べ物ビンゴゲームのルールは次の通りです。

- ①ビンゴカードのマスにある食べ物を食べたら、そのマスに色をぬりましょう。ただし、1回の食事でぬることができるのは、1カ所です。
- ②色をぬったマスが、タテ・ヨコ・ナナメ、どこでも5個並んだら「ビンゴ!」です。
- ③真ん中の「★」マークの部分は、あなたが好きな食べ物や、苦手だけど挑戦したい食べ物など自由に決められるマスです。
- ④色ぬりははじめた日と、おわった日を書きましょう。

※食物アレルギーのある人は、別の食べ物に変更してよいです。

※食べ物の種類がわかる人は、メモの中を書きましょう。(例:「さかな→アジ」「あおな→小松菜」)

★食べ物ビンゴゲームをはじめよう!

1回の食事で食べた食べ物を1カ所だけぬることができます。タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。

はじめた日とおわった日を書きましょう。

ビンゴカード:レベル1

パン	なす	もやし	にく	たまねぎ
きのこ	さかな	とまと	めん	きゅうり
かいそう	ごはん	★	ピーマン	たまご
まめ	ブロッコリー	じゃがいも	とうもろこし	ぎゅうにゅう
くだもの	あおな	とうふ	にんじん	キャベツ

★マークの食べ物は、です。

はじめた日 月 日 / おわった日 月 日

ビンゴカード:レベル2

ぶたにく	ミニトマト	ごはん	だいずせいひん	にんじん
かぼちゃ	たまねぎ	さかな	ぎゅうにゅう	ねぎ
くだもの	ヨーグルト	★	めん	とりにく
ほうれんそう	だいこん	たまご	オクラ	パン
こざかな	じゃがいも	レタス	ゴーヤ	わかめ

★マークの食べ物は、です。

はじめた日 月 日 / おわった日 月 日

がっこうきゅうしゅく
学校給食
 レシピコンテスト 2026
 アイデア募集
 作品募集!

6月には、昨年度の入賞作品の一部を給食に取り入れて提供しました。