

給食だより9月

一関市千厩学校給食センター No.6 令和8年9月8日

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど)	主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など)	副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など)	果物 (くだもの)
牛乳・乳製品 (ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)			

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

～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

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。

黄金メロン (Huang Jin Melon)
大文字りんご (Daibunji Apple)

しいたけ (Shiitake)

南部一郎 かぼちゃ (Nanbu Ichiro Kabocha)

鶴の里芋 (ツルクビ) (Tsururiki)

花泉 (Hanai)

平泉 (Heiun)

東山 (Tozan)

大東 (Daito)

千厩 (Chikuma)

室根 (Muro)

川崎 (Kawasaki)

藤沢 (Fujisawa)

一関 (Iwate)

きゅうり (Cucumber)

豚肉 (Pork)

鶏肉 (Chicken)

なす (Eggplant)

ピーマン (Bell Pepper)

トマト ミニトマト (Tomato)

曲がりねぎ (Curved Green Onion)

牛肉 (Beef)



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のいちょう切り) …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

秋色ラタトゥイユ

レシピ提供
西部学校給食センター

【作り方】

- ① オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出て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

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



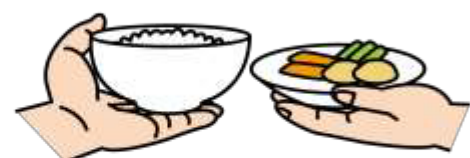
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

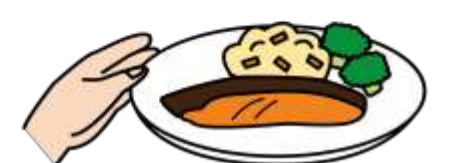


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口にしましょう



- ★口を閉じてよくかんで食べましょう



- ★早食いをしたり、食べている人を驚かせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



給食レシピ紹介

ぶた肉と凍り豆腐のケチャップ煮

【材料】(4人分)

ぶたも肉	120g
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
おろししょうが	3g
凍り豆腐	1枚
かたくり粉	大さじ 3
揚げ油	適量
たけのこ水煮	16g
ピーマン	1個
中濃ソース	小さじ 2
ケチャップ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1弱
赤ワイン	小さじ 1/2
トマトピューレ	大さじ 2

【作り方】

- ① ぶた肉は 1.5cm 角に切り、⑦と混ぜ合わせて下味をつける。
- ② 凍り豆腐は水で戻し、軽く水気をしぼる。
- ③ ①と②にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ たけのこは短冊切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ⑤ ①でたけのこを煮る。
- ⑥ ⑤にぶた肉と凍り豆腐、ピーマンを入れてさっと混ぜ合わせる。

ぶた肉と凍り豆腐のケチャップ煮は、長野県の学校で食べられている給食メニューです。
凍り豆腐は揚げることで、弾力のある食感になり、味付けをするとぶた肉と見分けがつかないほどおいしくなります。
成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれているので、子どもたちにおすすめの食材です。



9月21日

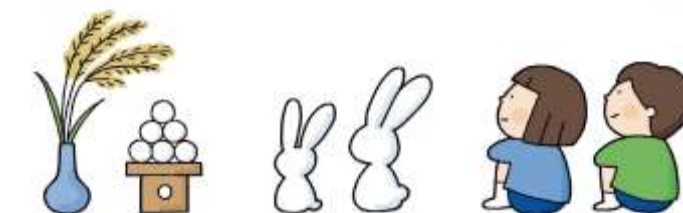
敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。

今年は9月25日

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



おはぎ

