



5月 食育だより

献立表や食育だよりは、
一関市のホームページ
でもご覧いただけます。



ギャラリー#給食センター

はっと作りは、熟練
の技が光ります☆

一関市大東学校給食センター No.2 令和6年5月17日

しんがつき きゅうしょく はじ げつ おだ ひかくてきす ひ おお いんしょう
新学期の給食が始まって1か月がたちました。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象
ですが、今年(ことし)はぐんぐん気温が上昇(きおん じょうじょう)していますね。まだ体が暑(あつ)さに慣れていないため、気温が高くなる日
に活動(かつどう)する際は、室内(うち)でも屋外(やぐわい)でも十分な水分補給(じゅうぶん すいぶんほきゅう)と適度(てきど)な休(やす)みをとるようにしましょう。

また、成長期(せいちょうき)にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元氣(げんき)に1日をスタートさせるうえでとても大切な
食(しょく)事です。「主(しゅ)食(しょく)」「主(しゅ)菜(さい)」「副(ふ)菜(さい)」をそろえて食べるなど、内容(ないよう)にも気(き)をつけ、しっか(た)り食(た)べてから登(とう)校(こう)
する(す)るようにしましょう。

主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

ごはんやパンなどに含まれる「でんぷん」は、体内で分解されてブドウ糖になります。
でんぷんは砂糖とは異なり、吸(きゅう)収(しゅう)がゆるやかで、体(からだ)への負担(ふたん)もより少(すく)くなります。
このブドウ糖は、体(からだ)だけでなく、脳(のう)のエネルギー源にもなります。ですが、体
にためておけるブドウ糖の量(りょう)は限(かぎ)られるため、食(しょく)事(じ)によっ(て)てしっか(り)補(おぎ)な(な)る(る)必要(ひつよう)が
あり(あ)ります。

寝(ね)てい(い)る(る)間(ま)も体(からだ)はエネ(え)ルギーを使(つか)うため、朝(あ)さ(あ)ごはんをしっかりと食(た)べてエネ(え)ルギー
を補(ほ)給(きゅう)し、1日(いち)を元(げん)氣(き)にス(た)ー(と)スタートさせる習(な)慣(かん)を身(み)に付(つ)けてい(い)きま(ま)しょう。



気温が高くなってきたので、
和え物容器に保冷剤を付けて
ています。



おすすめ給食レシピ 【おからサラダ】



【材料】(4人分)

- ・おから 200g
- ・ツナフレーク 1缶
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/4本
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・さとう 小さじ1
- ・穀物酢 大さじ1
- ・こしょう 少々

【作り方】

- ①おからは新鮮なものを使用します。
 - ②きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りし、かるく塩もみし水気を切っておく。
 - ③ ①、②をツナフレークと調味料で和える。
- *お好みでたまねぎのうす切りを入れてもおいしいです。
お酢やレモン汁をきかせると食べやすいです。
*給食では、おからも野菜も加熱後冷ましてから調理しています。

朝ごはんをしっかりと食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、
勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かさせます。集中力も
高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで
1日を明るくスタートできます。



食育だよりで紹介する
おすすめ給食レシ
ピのリクエストを募集
します。料理名等を記
入の上、切りとって担任
の先生へお渡し下さい。
お待ちしております!

★給食レシピ掲載リクエスト★

学校	年	児童生徒・保護者 どちらかに○をつける
料理名:		

担任の先生へ提出してください。

朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはんを食べるとよりその健康効果が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



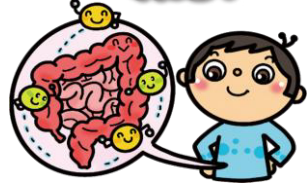
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

4月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	こんにゃく	岩手県、群馬県	冷凍カリフラワー	エクアドル	なたね油	一関市
厚削りかつお	鹿児島県	豚肉	岩手県	冷凍パプリカ	日本	棒餃子	日本
煮干し	千葉県	鶏肉	岩手県	水煮トマト	イタリア	豆乳コロッケ	日本
わかめ	三陸	無塩せきウィンナー	日本	マッシュルーム水煮	岩手県	豆腐ハンバーグ	日本
木綿豆腐	一関市	ベーコン	岩手県	たけのこ水煮	日本	お祝いいちごゼリー	日本
冷凍県産油揚げ	岩手県	冷凍豚レバーチップ	日本	たまごたけ水煮	日本	にんじん	愛知県
生揚げ	一関市	ヨーグルト	岩手県	国産ミックスフルーツ	山形県	大根	千葉県
みそ	一関市、岩手県	炒りたまご	日本	りんごピューレ	岩手県	ねぎ	宮城県
ひきわり納豆	日本	冷凍液卵	日本	かたくり粉	北海道	白菜	一関市
冷凍栄養強化豆腐	岩手県	冷凍ゆで大豆	岩手県	国産レモン果汁	日本	小松菜	一関市
無調整豆乳	日本	白いんげんペースト	日本	国産おろしにんにく	日本	ほうれん草	一関市
大豆ミート	岩手県	干し椎茸	岩手県	国産おろし生姜	日本	ごぼう	岩手県、青森県
米	一関市	切干大根	宮城県	まぐろ油漬フレーク	タイ	じゃがいも	北海道
米粉	岩手県	ソテーオニオン	北海道	ほっけ	アラスカ	玉ねぎ	北海道
米粉麺	一関市	冷凍いんげん	北海道	いか短冊	岩手県	きゅうり	宮城県、高知県
パン	岩手県	冷凍むき枝豆	北海道	サバ	フルウェー	きゃべつ	宮城県、愛知県
しゅうまいの皮	日本	冷凍ホールコーン	北海道	ほたて貝柱水煮	青森県	ピーマン	高知県
緑豆春雨	日本、タイ	冷凍ブロッコリー	エクアドル	国産鶏胸肉ハンバーグ	日本	なめこ	宮城県

たペリングリッシュ



T t



V v



Vegetables

おはしってすごい!



～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

食事マナーのはなし



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族や友達と楽しく食事ができるように、みんなで取り組んでみましょう。

姿勢が良いとステキです! ～よい姿勢をつくるためのポイント～

正しい姿勢で食べる姿は周りから美しく見られます。また、食べ物の消化も負担なく行われます。



いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける

ひじをついたり、利き手ではない方の手が机の下にあたりすると、姿勢がぐずれやすくなります。



食事の所作を大切に!

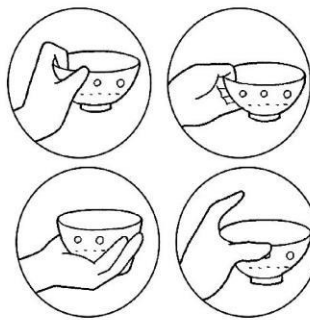
～お茶わんの持ち方～

持ち方を整えると、料理はこぼしにくくなります。



4本の指の上にお茶わんの底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

<こんな持ち方はケン!>



食器には置き方があります!

和食の食器の並べ方を参考にして、給食の食器も置いてみましょう。



和食の食器の並べ方

給食の場合は...

おかずのお皿は奥
主菜(肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかず)は右側
副菜(野菜を使ったおかず)は左側



果物などは左側の奥

牛乳は右側の奥

主食は左側の手前
※左利きの場合は、「いただきます」の後に、主食と汁物の位置を並べ替えてもいいです。

汁物は右側の手前

はしやスプーンは一番手前に置き、先を利き手の反対側に向ける

次号のテーマは、「スプーンと食」です!