

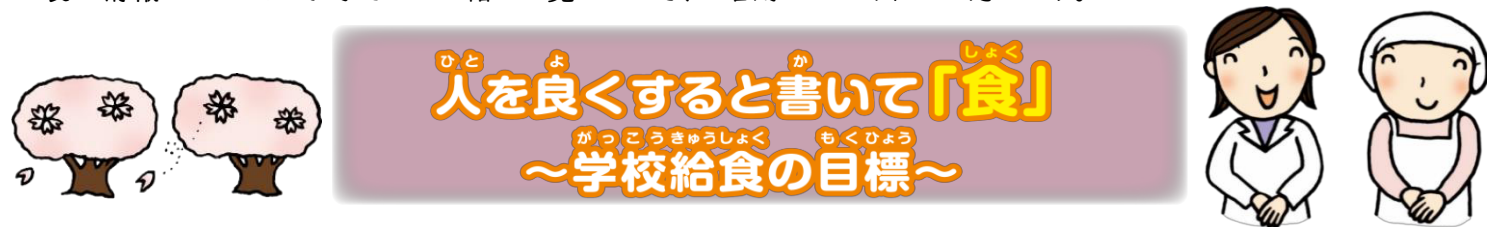


(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター R6.4.19(金)【No.1】

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校でも元気いっぱいの新入生を迎え、新しい学年がスタートしています。お子様の入学・進級おめでとうございます。西部第二学校給食センターは、今年度も衛生管理に十分注意し、子どもたちに安全でおいしい給食を届けられるよう、職員全員で努めていきます。どうぞよろしくお祈りいたします。

この食育だよりは、毎月19日の「食育の日」をめやすに発行していきます。子どもたちの心身の健康のため、ご家庭の食の情報の1つとしてお子さんと一緒にご覧いただき、ご利用いただければと思います。



食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の視点から行われています。



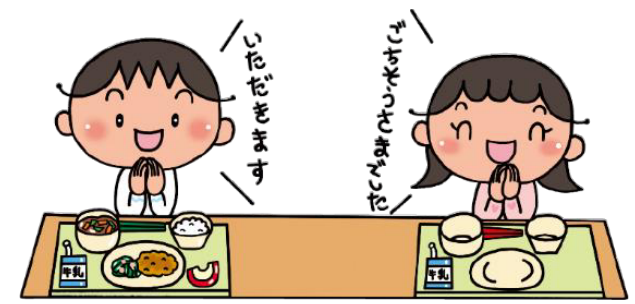
給食についてのお知らせ

- 【給食費と給食日数について】
 - 小学校 | 食あたり:279円 日数:170日
 - 中学校 | 食あたり:336円 日数:164日
 - ※一関市内統一になっています。
 - 給食費の納入をお願い致します。
- 【受配校】 合計4校
 - ・小学校(赤荻小・中里小)
 - ・中学校(萩荘中・平泉中)
- 【食数】
 - 児童生徒、教職員も含めて
 - 今年度 約855人



【給食センターで働いている職員】

- ・所長1名
- ・栄養教諭1名
- ・事務1名
- ・委託調理員15名 ((株)東洋食品)
- ・運転手3名 (岩手県交通(株))



学校給食の組み合わせ

主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがぐずれにくくなります。

牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べる物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱くなって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。



汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えられています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。

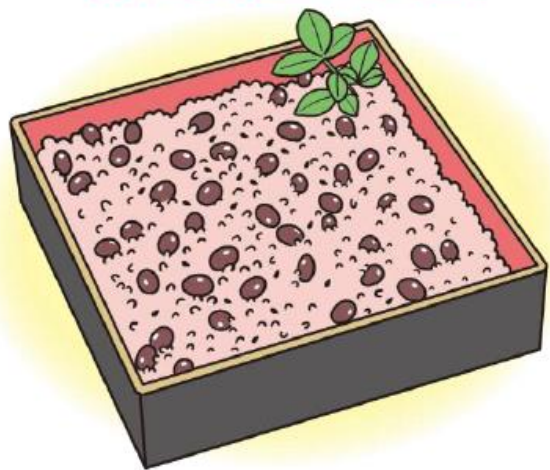
いわがりょうり
お祝いには欠かせない料理

おせき御赤 HAAVAAN!!!



入学式など人生の節目によく作られる赤飯。「おこわ」ともいい、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸して作られることが多いです。赤飯を通して日本の歴史にもふれられます。

あかお祝い色



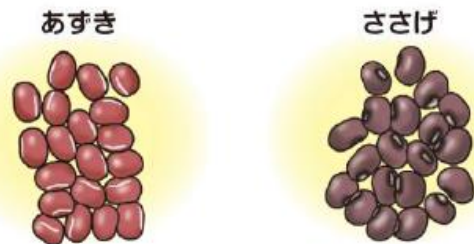
だるまも赤い色をしているように、古くから日本では赤い色は病気をわづわいを追い払う色と考えられてきました。

むかしのお米は赤かった!



はじめて日本に伝えられたお米は色のついた赤米や黒米だったといわれます。米はとても貴重だったので、特別な日にだけ食べました。この記憶が赤飯に受け継がれているのかもしれない。

関西はあずき 関東はささげ



赤飯では赤い色を出すために豆の煮汁を使います。もともとは「あずき」でしたが、出来上がると豆が割れやすいため、「切腹」を思い浮かべてしまうと、武士の多い江戸では代わりに「ささげ」が使われるようになりました。あずきとささげの見分け方ですが、豆のへそを見るとよいでしょう。あずきは白いです。ささげには周りに黒っぽいふちどりがああります。

蒸す/炊く



古墳時代の日本では、お米を今のように水を入れて「炊く」のではなく、「強飯」といって蒸気で蒸しあげて食べていたと考えられています。炊くにはあまり向かないもち米を使っていることもあります。赤飯はタイムカプセルのように古代の日本のお米の食べ方を今の私たちに伝えているのかもしれない。



給食のおすすめレシピ

「なばなのからし和え」



- 【材料】(4人分)
- 菜花(つぼみ菜) 40g (2 cm幅カット)
 - りよくともやし 140g
 - えのきだけ 20g (1/2 カット)
 - ツナフレーク 40g
 - 濃口しょうゆ 9.2g (小さじ2弱)
 - 三温糖 1.4g (小さじ1/2)
 - 練りからし 少々

【作り方】

- 菜花とえのきだけを切る。
 - 鍋にお湯を沸かし、菜花、もやし、えのきだけを茹で、流水で冷ます。水をよく切っておく。
 - 濃口しょうゆ、三温糖、練りからしを混ぜておく。
 - ②にツナフレークと③の調味料を加え、和える。
 - 味を調べたら、出来上がり。
- * 菜花を小松菜やほうれん草にかえてもおいしいです。

しらす

しらすはマイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシなどのいわしの稚魚です。体は透き通っていて、ゆでると白くなります。しらすを釜でゆでただけのものを「釜揚げしらす」、釜ゆでの後、少し乾燥させたものが「しらす干し」、食塩水で煮た後、天日などでしっかり干したものを「ちりめんじゃこ」といいます。毎年1月1日から3月中旬までは、環境保護のための禁漁期間としていところが多く、生のしらすを食べられるのは春からになります。生しらすは鮮度が命！朝の獲りたてをその日のうちに食します。

いちご

いちごは桜などと同じバラ科の植物ですが、木ではなく草となります。園芸学上は野菜になります。一般的には果物として食べられるため、メロンやすいかと同様に「果実的野菜」と呼ばれます。本来の旬は3月～5月ですが、ハウス栽培により11月から出回り始めます。じつは、種に見えるいちごのつぶつぶは「果実」で、果実だと思っていた赤い部分は「花托(かたく)」という花を支える部分が大きくなったもの。ですので、小さなつぶつぶの中にさらに種子が入っているのです。ふしぎですね。先端が一番甘いので、ヘタの方から食べるとより甘みを感じられます。