



一関市千厩学校給食センター No.2 令和6年5月13日

献立表や給食だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。

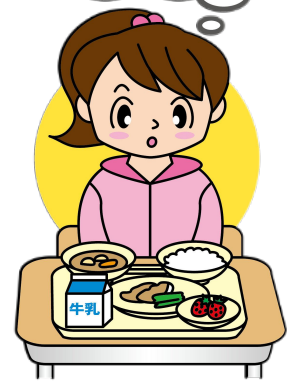
生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

～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

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～

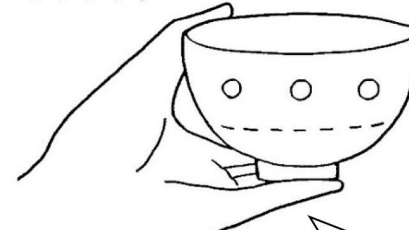
正しい姿勢で食べる姿は周りから美しく見られます。また、食べ物の消化も負担なく行われます。

<p>いすに深く座る</p>	<p>背もたれに寄りかからない</p>	<p>机と体はこぶし1つ分あける</p>	<p>両足を床につける</p>
----------------	---------------------	----------------------	-----------------

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ると、姿勢がくずれやすくなります。

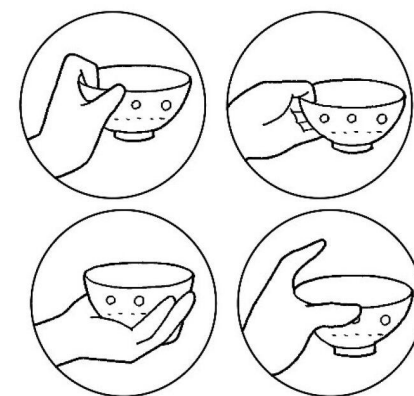
食事の所作を大切に！～お茶わんの持ち方～

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。

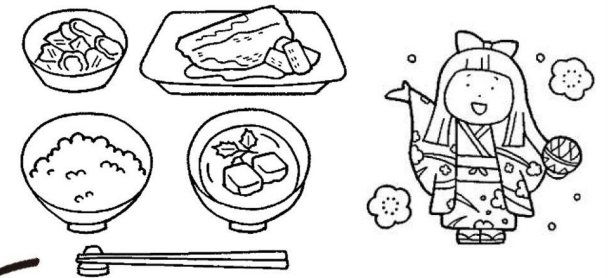
<こんな持ち方はキケン！>



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、「スポーツと食」です！

食に関する指導(ふれあい給食)

学校で行っている食育指導の様子を紹介します。



千厩学校給食センターでは、栄養教諭が学校を訪問して、食に関する指導を行っています。今月は小学校2年生を対象に「もっと野菜と仲良くなろう」や「なんでも食べて元気になろう」というテーマで学習しています。



手でぼきっと折れそうな感じがするよ。これは・・・きゃべつだね！

手で触って野菜を当ててみよう！

みんなの苦手な食べ物には野菜が多いね。

最初に食べ物の好き嫌いアンケートの結果を発表しました。



野菜を食べると元気になるんだね！だから、おうちでも「野菜を食べて！」って言われるんだ。

野菜には、カゼを予防したり、うんちを出しやすくしたり、肌をきれいにする働きがあります。

【4月の給食に使用した食材の産地をお知らせします】

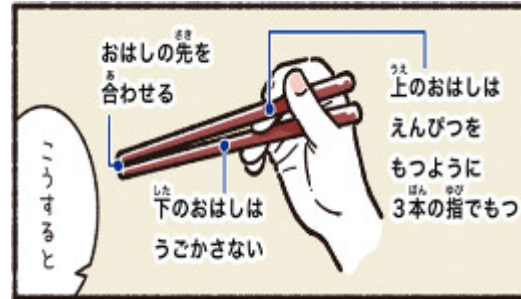
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
南郡一郎かぼちゃ	一関	牛乳	一関	米	一関
小松菜	一関	豚肉	一関	麦	福井
ほうれん草	一関	鶏肉	一関	パン	岩手
にら	一関、栃木	豆腐	岩手	こんにゃく	岩手
にんじん	岩手	油揚げ	岩手	米めん	一関
ピーマン	高知	かつおだし	鹿児島	じゃがいも	北海道
つぼみ菜	宮城	煮干しだし	千葉	すいとん	岩手
パプリカ	韓国	わかめ	三陸	ごま	アフリカ
しめじ	長野	しらす干し	愛知	シウマイの皮	アメリカ
なめこ	宮城	のり	宮城	マカロニ	カナダ
干し椎茸	日本	サワラ	メキシコ	マロニー	北海道
冷凍まいたけ	新潟	いわしの味噌煮	日本	春雨	タイ
トマト缶	イタリア	白身魚フライ	日本	かしわ餅	日本
カットトマト	岩手	熟成みそ	一関	豆腐ハンバーグ	日本
ねぎ	一関、宮崎	田舎みそ	岩手	味付き肉だんご	日本
きゃべつ	一関、愛知	油揚げ	岩手	お祝い豆乳プリン	日本
もやし	岩手	ゆで大豆	岩手	ソテーオニオン	北海道
玉ねぎ	長崎、佐賀	チーズ	オーストラリア	肉だんご	日本
きゅうり	宮城	ツナフレーク	タイ	つぼ漬け	日本
大根	千葉	中華クラゲ	インドネシア、タイ	冷凍むき枝豆	ベトナム
ごぼう	青森	はたて水煮	青森	冷凍いんげん	タイ
白菜	宮崎、茨城	ペルー、チリ	ニュージーランド	冷凍プロックリー	エクアドル
ささぎごぼう	岩手	焼豚	千葉	冷凍ホールコーン	北海道
れんこん水煮	日本	フランク	千葉	冷凍にんにく	日本
たけのこ水煮	岩手	オムレツ	愛知	冷凍生姜	日本
マッシュルーム水煮	岩手	ハム	カナダ	春巻き	日本
切干大根	日本	かつおフライ	静岡	牛肉コロッケ	北海道
オレンジ	アメリカ				

学習後、給食の野菜を食べられたら、プリントに色をぬるといった活動に3日間取り組みます。



今日も給食の野菜をもりもり食べて、プリントのトマトに色をぬるよ！

おはしってすごい！



給食レシピ紹介

チリコンカン (5月14日の給食)

【材料】(4人分)

- オリーブオイル 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 豚ひき肉 100g
- 白ワイン 小さじ1/2
- にんじん 40g
- 玉ねぎ 120g
- ゆで大豆 24g
- トマト缶 大さじ2弱
- コンソメ 少々
- ケチャップ 大さじ2
- 中濃ソース 大さじ2/3
- 砂糖 少々
- 粉チーズ 大さじ1
- パセリ 少々

【作り方】

- ① にんじんと玉ねぎは荒みじん、パセリはみじんに切る。
- ② オリーブオイルでニンニクを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れ、白ワインを振りながら炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを順に加えて炒める。
- ④ ゆで大豆とトマト缶を加えて煮る。
- ⑤ 材料が煮えてきたら④の調味料を加えて、さらに煮る。
- ⑥ 水分がなくなってきたら、粉チーズとパセリを入れて混ぜる。

大豆には、成長期に必要なたんぱく質やおなかの調子を整えてくれる食物せんいが豊富に含まれています。給食ではパンにはさんで食べられるように組み合わせていますが、ごはんにものせてもおいしく食べられるメニューです。



給食ニュース 「おつゆや煮物のおかずを作る」



「給食ニュース」では給食センターの様子や生産者、食材などを紹介していきます。

今月は給食センターでの調理の様子です。給食センターには「電気回転釜」と呼ばれる、大きな鍋のようなものが5台あります。

釜は、おつゆや煮物、炒め物を作ったり、サラダの麺を茹でたりするのに使います。ひとつの釜で約800人分のおつゆを作っています。