



食育だより 5月

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。



一関市大東学校給食センター No.2 令和7年5月15日

美しい5月、さわやかに健やかに!

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

運動と栄養

小学校では運動会の練習が、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

副菜
野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

主食
ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

牛乳
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの
ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

汁物
体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



教科とつながる食育

『白いぼうし』と夏みかん (4年生国語)



「これはレモンのにおいですか。」
「いいえ、夏みかんですよ。」
こんな会話から始まる『白いぼうし』のお話。レモンと夏みかんの香りの違いもくらべてみましょう。

『茶つみ』と新茶 (3年生音楽)



2月の立春から数えて88日目
の「八十八夜」は新茶の最盛期。
この日につまれたお茶はととも
縁起がよいものとされています。
甘みの強さも新茶の特徴です。

お茶のいれ方 (5年生家庭科)



家庭科が始まります。初めての調理実習ではお湯をわかして、お茶のいれ方を学びます。ちょうど新茶の季節。急須で注ぎ、団らんのひとときを楽しみませんか。



おすすめ給食レシピ 厚揚げ入りホイコウロウ



【材料】(4人分)

- ・豚肉こま切れ 100g
- ・液体塩麴 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・厚揚げ 2枚
- ・キャベツ 1/8玉
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ピーマン 2個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・テンメンジャン 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・トウバンジャン 小さじ1/2
- ・かたくり粉 小さじ1

下味つける

【作り方】

- ①豚肉に下味をつける。
- ②厚揚げはさいの目切り。キャベツはざく切り、玉ねぎ、ピーマンも食べやすい大きさに切る。
- ③調味料は全部混ぜておく。
- ④フライパンに油を入れ、肉を炒める。生揚げ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを加え炒める。
- ⑤火が通ったら、③の調味料を加え混ぜ合わせる。

時短ポイント!

- * 厚揚げ、キャベツは電子レンジで温まる程度加熱しておくとう仕上がりが早いです!
- * 調味料は加える前にもう一度よく混ぜて入れるとムラなく仕上がります!

★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。

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。料理名等を入力の上、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!



学校給食豆知識



小1,3,5年生は上の学年と同じ量なので、多く感じるかもしれません。体の成長に合わせて、食べられる量が増えていくので焦らずに、ちょうどよい量をしっかり食べてほしいと思います。

*主食(ごはん・パン)の量は…、

小学生【低学年】【中学年】【高学年】、中学生の4段階です。

*いろいろな献立を計画しています…。どうぞお楽しみに!



季節の行事食
・歯と口の健康週間
・七夕・お月見
・和食の日・クリスマスなど…



各学校のリクエスト献立



絵本給食



～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

令和7年度は、5・7・9・11・1月の掲載となります。

ちょっと
知りたい

運動と食事のお話



新年度が始まり、子どもたちも新たな環境の変化に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。また、日常の学校生活に加えて、運動会練習や部活動等の活動が本格化してくると、疲れも溜まりやすくなってしまいます。そこで今回のコラムでは、「運動と食事のお話」についてご紹介します。

▶疲労回復に効果的な食事とは?

体の疲労は、筋肉を動かしたときに乳酸という物質が作られ、筋肉のpHバランスが酸性に傾くことによって起こります。疲労回復のためには、十分な栄養と睡眠をとることが基本です。

そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとるのがおすすめです。疲れて食欲がないときは、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



▶貧血にも要注意!

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため、女性だけでなく男性でも貧血が起こりやすくなります。特に、スポーツをする人は、激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、注意しましょう。



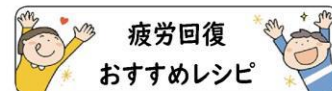
鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせ、しっかりと食べましょう。



疲労回復
おすすめレシピ

豚しゃぶにんにく
ネギソース

【作り方】

- ① にんにく、長ねぎはみじん切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。きゅうりは千切り、トマトは半分に分けてへたを取り、薄切りにする。白いりごまは半ずりにする。
 - ② ボウルに調味料とにんにく、長ねぎを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら弱火にして豚肉を一枚ずつ入れ、色が変わったら取り出す。
 - ④ 器にトマト、きゅうり、水菜、豚肉を順に盛り付け②のたれをかける。
- * 食欲がないときでもさっぱりと食べられるのでおすすめです。

次号は、「おやつや飲み物のとり方」をご紹介します!

【材料】4人分

- ・豚バラしゃぶしゃぶ肉 … 400g (調味料)
- ・にんにく … 2 かけ
- ・長ねぎ … 1/2 本
- ・水菜 … 1 袋
- ・きゅうり … 2 本
- ・トマト … 2 個
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・酢 … 大さじ2
- ・濃口しょうゆ … 大さじ2
- ・ごま油 … 大さじ2
- ・白いりごま … 大さじ2

※ 豚肉とごまのビタミンB1とにんにくやねぎに含まれるアリシンの組み合わせで、疲労回復の効果が期待できるメニューです。

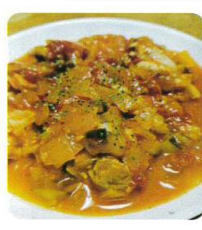
発行 一関地方教育研究会学校給食部会

レシピコンテスト2024
大賞メニュー

- 大東小6年生(当時)作
「チキンのトマトクリームソース」
- 東山小5年生(当時)作
「ピリ辛サンラータン」



「ピリ辛サンラータン」



「チキンのトマト
クリームソース」



果報団子もお楽しみに♪



きゅうしよくしつ
給食室
たんけん
探検



なんだろう?
ものすごい速さでまわって
いるよ!



じゃがいもをあらって皮をむく機械です!
〈球根皮むき器(きゅうこんかわむきき)〉



仕上げはひとつひとつ手作業です!

これはなんでしょう?
ヒント!
ある野菜をあらって、皮をむきます…



きゅうしよくしつ

[お知らせ] 6月から食材産地紹介は献立表へ掲載します。当月使用予定の県産品・地場産品を紹介します。