



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。



学校で行われている食育の様子をご紹介します

興田小1年生  
「いろいろな食べものとなかよくなるう」



「まほうのたべかた」でいろいろ  
な食べものとなかよくなれるとい  
いですね!給食当番もてきぱきと  
じょうずにできていました。



大原小3年生  
「食べもののはたらきを知って元気な体をつくらう」



食べものには「体をつくる・熱や力になる・調子を整え  
る」という3つの大切なはたらきがありましたね。元気  
な体のためにもすききらいなく食べましょう!

一関市大東学校給食センター No.4 令和7年7月11日

## 暑い時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

## お弁当作りの食中毒防止対策



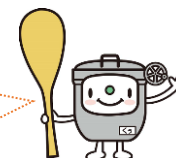
<b>調理のポイント</b> 	<b>手をきれいに洗う</b> 	<b>肉以外の食材はよく洗う</b> 	<b>おかずは中までしっかり加熱する</b> 	<b>作り置きのおかずも再加熱する</b> 
<b>詰めるときのポイント</b> 	<b>汗気や水分をよく切る</b> 	<b>仕切りやカップを利用する</b> 	<b>ごはん、おかずは冷ましてから詰める</b> 	<b>なるべくすき間なく詰める</b> 
<b>保存のポイント</b> 	<b>冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる</b> 	<b>持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する</b> 		



東山中1年生  
「中学生に必要な栄養を知ろう」



中学生の体は成長するため、大人よりも多くの栄養を必要としています。体づくりに欠かせないカルシウム・鉄分がしっかりとれる献立を考えました。



学校給食  
レシピコンテスト  
2024



「チキンのトマトクリームソース」

千葉 龍聖さん  
(大東小学校6年生) 当時

みんなが好きな味付けになるよう工夫しましたね。牛乳を入れてトマトの酸味を和らげたところにひみつがありそうです。とり肉やなすのほかにも地域で生産される野菜と相性がよく、給食の人気のメニューになりそうです。

7/15(火)の給食に登場します!

給食でこれが食べたい部門大賞  
「ピリ辛サンラータン」菅原琉生さん  
(当時東中小5年生)考案!  
8月の給食に登場予定ですので、  
どうぞお楽しみに♪

がっこうきゅうしょく  
学校給食  
レシピコンテスト2025  
作品募集!



詳しくは学校から配布された応募用紙をご覧ください。たくさんのご応募お待ちしております♪



猿沢小2,3年生  
「食べもののはたらきを知って元気な体をつくらう」



食べたもので自分の体はつくられています。なにをどのように食べるかで、未来の自分の体も変わっていきますよ。聞く姿勢も背すじがピンとしてかっこいいですね!



### からあげレモンソース

大東小4年生さんより「まえたべたときおいしかった♪」とリクエストいただきました!

#### 【材料】(4人分)

鶏むね肉	200g
液体塩麹	大さじ2
酒	大さじ1
こしょう	少々
米粉	20g
かたくり粉	20g
揚げ油	
レモン果汁	大さじ1
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2
青のり	小さじ1

#### 【作り方】

- ① とり肉は食べやすい大きさに切り下味につける。(15分くらい)
- ② レモンソースの材料を合わせておく。
- ③ 米粉とかたくり粉を混ぜ、①にまぶして170℃の油で揚げる。
- ④ ③にレモンソースをかける。

レモンのさわやかさと青のりの風味がマッチして、ごはんによく合いますよ!



### 香味ソース

大東小1年生保護者さんからのリクエスト♪

#### 【材料】(4人分)

ねぎ	1/2本
セロリー	1/4本
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2

#### 【作り方】

- ① ねぎとセロリーはみじん切りする。
  - ② ごま油で①と、しょうが、にんにくを炒める。香りが出てきたら調味料を加え、ひと煮立ちしたら完成。
- \* 給食ではチキンカツにかけました。他にも、からあげ、冷しゃぶなどにかけてもおいしいです。



### おいしい給食のひみつ大発見!!

給食の人気メニュー「キムたく納豆」と「あげパン」のひみつを紹介した掲示資料を作成しました。学校へ行く機会がありましたら、ぜひご覧ください!



～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

## おやつと飲み物のお話

今回は、おやつと飲み物についてのお話です。子どもたちは、おやつ=お菓子と思っているかもしれませんが、飲み物もおやつ仲間に入るといことを忘れがちになっていませんか?



### ▶「甘い飲み物」は、要注意!

ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなど、甘みのある飲み物のほとんどに砂糖が入っています。砂糖の入っている飲み物ばかり飲んでいると、その砂糖を薄めようとしてかえってのどがかわき、またジュースなどを飲んでしまうという悪循環になってしまいます。

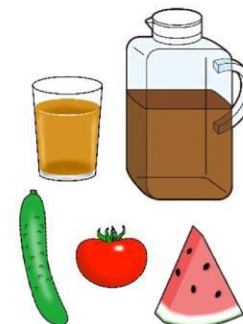
このような状態を防ぐために、水や麦茶、ほうじ茶などの砂糖の入らない飲み物をメインにして、甘い飲み物は1日にコップ1杯程度にしましょう。



また、甘くない飲み物だからと牛乳ばかり飲んでいるお子さんはいませんか。牛乳ばかり飲んでいると、それだけでお腹がいっぱいになり食事にも影響が出てしまいます。個人差はありますが、1日にコップ2杯程度を目安にするとよいでしょう。

### ▶水分補給のポイント

- ポイント1 のどがかわいたと感じる前に少しずつこまめに水分補給をしましょう。一度に体に吸収される量は決まっているので、のどがかわいてからたくさんの水分をとっても、かえって吸収されにくいです。
- ポイント2 きゅうりやトマト、すいかなどの野菜や果物をおやつにして、「食べる水分補給」をしましょう。
- ポイント3 スポーツドリンクは、運動するときの熱中症対策として、じょうずに活用しましょう。水の代わりにいつも飲んでいると、糖分のとりすぎにつながります。



### ▶夏のおやつ おすすめレシピ

#### ヨーグルトラッシー

#### 【材料】(1人分)

牛乳	150cc
ヨーグルト(無糖)	150cc
砂糖	小さじ1
ジャム	お好みで
水	適宜

#### 【作り方】

- ①牛乳とヨーグルトをボウルに入れ、砂糖を加えたら泡立て器でよく混ぜる。
- ※お好みで、ジャムを入れてもおいしいです。

#### カフェオレ風麦茶

#### 【材料】(1人分)

濃い目の麦茶	100cc
牛乳	100cc
砂糖	小さじ1
氷	適宜

#### 【作り方】

- ①麦茶に砂糖を入れて混ぜる。
  - ②牛乳を注いで氷を浮かべる。
- ※砂糖なしでもおいしく飲めます。普通の麦茶で作ると、あっさりした味になります。

#### グレープフルーツゼリー

#### 【材料】(4人分)

グレープフルーツ	2個	砂糖	大さじ4
水(果汁と合わせる分)	適量		
粉ゼラチン	10g	ゼラチン用の水	大さじ2

#### 【作り方】

- ①器に粉ゼラチンを入れ、水を加えてふやかす。
- ②グレープフルーツをよく洗い、横半分切って果汁を絞る。皮は器にする。
- ③絞った果汁に水を加え、240ccにする。
- ④③を鍋に入れ、砂糖を加えて弱火で加熱する。沸騰直前になったら火を止める。
- ⑤④に①を加え、よくかき混ぜて溶かす。
- ⑥⑤の粗熱をとって皮の器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

