


食育だより 9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.6 令和7年9月17日

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム	玄米	胚芽精米
豆類	タラコ	ウナギ
		種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ	にら	ねぎ
らっきょう	にんにく	

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、あずきのあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

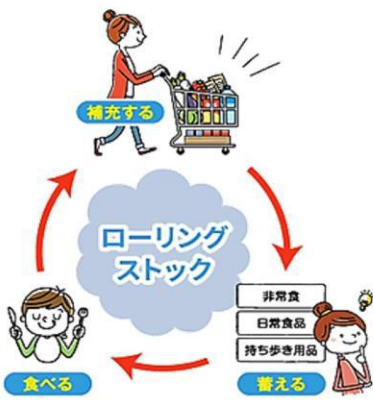
ちょっと知りたい 防災食のはなし

9月は防災月間です。身近なところでもいつ災害が発生するかわかりません。災害時に備えて防災食について見直してみませんか?



▶「ローリングストック」で備えよう!

ローリングストックとは、災害時にも必要となる消耗品を多めに購入し、消費した分だけ新しいものを買っていきという備蓄方法です。



食生活別 選び方のヒント

- ・普段料理をする▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・中食が多い▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・普段料理をしない▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

家庭備蓄の例		1週間分/大人2人の場合	
必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜	たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜	その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
		梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ
		野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

▶防災食 おすすめレシピ

ポリ袋炊飯

【材料】(1合分)
白米(1合) 180cc
水(1.2合) 210~220cc

【作り方】
①耐熱ポリ袋(電子レンジ等で110℃~120℃まで加熱できるもの)に米を入れ、分量の水をそそぐ。(災害時には水は貴重なので研がなくてよい。)
②袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上の方で結ぶ。20分浸水させる。(湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜く。)
③蒸し布の両端をむすび、その中に②を入れて片方の結び目をもう片方の結

ドライカレー

【材料】(2人分)
合いびき肉 150g
冷凍ミックス野菜 50g
玉ねぎ 1/4個(約50g)
トマトケチャップ 大さじ3
カレー粉、中濃ソース、顆粒コンソメ 各小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
温かいご飯 茶碗2杯分

【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにする。
②耐熱ポリ袋にひき肉と玉ねぎ、調味料を入れてよく混ぜ、中の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。
③蒸し布ですいか包みにして、湯せんで沸騰後8分ゆで、余熱で10分おく。
④ご飯を盛った器にかける。
※ひき肉ではなく、細切れ肉でもよい。

すいか包み ↓

【材料】(2人分)
合いびき肉 150g
冷凍ミックス野菜 50g
玉ねぎ 1/4個(約50g)
トマトケチャップ 大さじ3
カレー粉、中濃ソース、顆粒コンソメ 各小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
温かいご飯 茶碗2杯分

【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにする。
②耐熱ポリ袋にひき肉と玉ねぎ、調味料を入れてよく混ぜ、中の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。
③蒸し布ですいか包みにして、湯せんで沸騰後8分ゆで、余熱で10分おく。
④ご飯を盛った器にかける。
※ひき肉ではなく、細切れ肉でもよい。

出典：東京法令出版(株)「備えらさずの防災レシピ」

次号(11月号)は、「地元の生産者」についてご紹介いたします。

学校で行われている食育の様子をご紹介します

大原小学校5年生
「おやつのとりを考えよう」



★おやつのおきて★を守って、
おいしく健康に楽しみましょう！

1. 食べる量
2. 食べる時間
3. 組み合わせ



東山中学校2年生

「スポーツをする時の効果的な
食事について考えよう」

栄養フルコース型の食事



主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物

特に、成長期に必要なカルシウムと鉄が豊富な乳製品！



スポーツをするときに必要な栄養がとれる「栄養フルコース型」の食事を考えました！
基本の食事に「野菜のおかず」と「くだもの」を追加して疲労回復効果を高めます。

大原小学校2年生

「いろいろなたべものとなかよくなるよう」



野菜のことをいろいろ知って、おいしく食べる
ための「まほうの食べ方」も考えました！



猿沢小学校4,5年生

「栄養のバランスを考えて食べよう」



栄養素のはたらきについて知り、バランスが
よくなる食べ方についても学習しました！



大東中学校1年生

健康で安全な食生活を考えよう
生活習慣病を予防しよう



健康に良い食事とは

生きるため、活動するため、
成長するため、に必要な栄養がとれる食事
⇒ 五大栄養素 がバランスよくとれる食事
炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン



朝食の役割

- ① 体温を上げる
主菜 肉・魚・卵・大豆製品
- ② 便秘を予防する
副菜 野菜
- ③ 脳や体を動かすエネルギー
主食 ごはん・パン・めん



タンドリーチキン

大東小学校児童からのリクエストです！

【材料】(4人分)

- 鶏むね肉(ももでも) 1枚
- たまねぎ 1/2個
- 玄米塩麴 大さじ1
- カレー粉 小さじ1
- おろしにんにく 大さじ1/2
- おろししょうが 大さじ1/2
- ヨーグルト(無糖) 大さじ3
- トマトケチャップ 大さじ1
- 大東みそ 大さじ1
- オリーブ油※ 大さじ1

【作り方】

- ① とり肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② たまねぎはみじん切りする。
 - ③ 調味料に①と②を漬け込む。
 - ③ マフィンカップに入れ、180℃のオーブンで15分焼く。
- ※ フライパンに油をいいて炒めてもいいです。



漬けダレを多めに一緒に炒めると、
カレーのような仕上がりになりますよ。
保存袋などに漬け込んで準備しておく
と調理時間短縮になりますよ！

