



献立表や食育たよりは、  
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.8 令和7年11月18日

新米になりました！  
給食のごはんが11月上旬  
からびかびかの新米にきり  
わかりました。

# 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいますかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

## 「和食」の特徴

### 和食のよいところ



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさと季節の移ろいの表現

正月などの年中行事と密接な関わり

## よく味わって食べよう

大東給食センター和食給食  
11月19日(水)実施予定



## 11月24日は「和食の日」

おしながき

- \*ごはん 一関市産 ひとめぼれを使用。「口中調味」を体感できるように主食は白ごはん
- \*鮭の南蛮揚げ ゆず風味 県産鮭とねぎを使いパプリカで彩を添えた主菜
- \*ほうれん草の黒ごま和え 籠の子せんべいやごますり団子でなじみのある黒ごまを使った和え物
- \*鶏とたっぷり野菜のぼかぼか汁 一関市産の鶏肉と地場産野菜に生姜を加え、体の中からあたたまる汁物

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

## 「給食」を支える生産者のはなし

今回は、地元の生産者の方に密着しました。日ごろの給食でも地元でとれた旬の野菜がたくさん使われています。平泉町の生産者さん、高橋正洋(たかはしまさひろ)さんにお話を聞きました。

### ▶高橋さんに聞いてみた！5つのコト！

どんな作物を育てていますか？  
トマト、とうもろこし、米、ねぎ、白菜、キャベツ、黄金メロン、ブロッコリーなど、年間を通して10種類ほどの作物を育てています。

平泉町の生産者  
高橋正洋さん



野菜をおいしく作るコツはありますか？  
まだ勉強中ですが、毎日畑に行き調子を見極めていきます。必要なだけ水や肥料などを与えることをしっかりしています。

大変なことはなんですか？  
病気になるように世話をすることで。しかし、病気になる丈夫な野菜を作ることが、おいしい野菜を作ることにつながると思っています。

嬉しいことは何ですか？  
自分で作った野菜を自分で食べて、おいしいと実感したときにうれしくなります。

みなさんに一言お願いします  
野菜が苦手な人もいかもしれませんが、一口でも食べてみたり、少しずつ自分に挑戦したりしてほしいです。いつか野菜を好きになってくれたらうれしいです。

### ▶一関地方でとれる旬の食材

- |  |   |                                    |                              |
|--|---|------------------------------------|------------------------------|
| 春<br>いちご<br>キャベツ<br>じゃがいも<br>玉ねぎ<br>たけのこ | 夏<br>トマト<br>とうもろこし<br>なす ピーマン<br>きゅうり<br>など | 秋<br>米 里いも<br>さつまいも<br>梨 りんご<br>など | 冬<br>ほうれん草<br>白菜<br>ねぎ<br>など |
|--|---|------------------------------------|------------------------------|

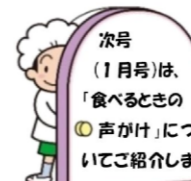
### ▶旬の野菜を使った おすすめレシピ

#### 曲がりねぎの肉巻き

【材料】(2人分)  
・豚バラ薄切り肉 200g  
・油 小さじ1  
・曲がりねぎ 80g  
・にんじん 1/4本  
・小麦粉 適量  
・酒・砂糖・醤油 各大さじ2

【作り方】  
①ねぎはお好みの長さに切り、人参はねぎの長さに合わせて細切りにする。  
②豚肉を広げ、①をのせて巻く。  
③全体に小麦粉を薄くまぶす。  
④熱したフライパンに油をひき、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色が付くまで焼く。  
⑤調味料を加え、汁気が無くなるまで煮からめる。

曲がりねぎ「やわらか美人」は、一関地方の特産品です



次号(1月号)は、「食べるときの声かけ」についてご紹介!



### 学校で行われている食育の様子をご紹介します

東山小5年生  
「栄養のバランスを考えて食べよう」

五大栄養素のはたらきを学習し、元気いっぱいになれる朝ごはんを考えました！



東山中3年生  
「受験生に大切な朝食について考えよう」

生活習慣について振り返り、友達同士でお互いにアドバイスを送りました。友人の愛のある指摘は心に響きますね。

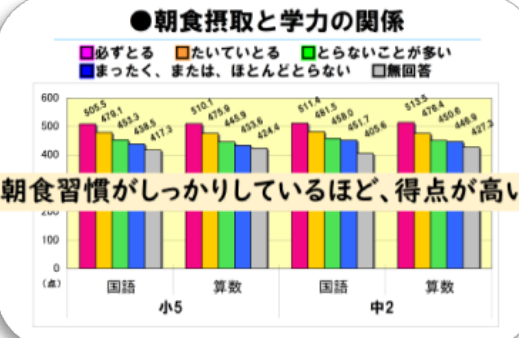


大原小学校6年生  
「生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいでしょうか」

生活習慣病予防のため、今のうちから生活習慣を整えていくことが大事ですね！  
グループで栄養バランスのよい献立を考えて発表しました。



### 五大栄養素について知ろう！



## お手軽野菜レシピ

一関地方教育研究会学校給食部会 (R6)



学校給食で大人気のお手軽野菜レシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみませんか？

### ～じゃがピーマン炒め～

- 【材料】4人分
- じゃがいも …170g
  - ピーマン …50g
  - にんじん …30g
  - ベーコン …40g
  - 油 …小さじ1
  - 濃口しょうゆ …小さじ1弱
  - 塩 …小さじ1/6
  - こしょう …少々

- 【作り方】
- 1 じゃがいも、ピーマン、にんじん、ベーコンは千切りにする。
  - 2 火の通りにくい順に油で炒める。
  - 3 食材に火が通ったら、調味して仕上げる。

### ～納豆和え～

- 【材料】4人分
- 白菜 …150g
  - ほうれん草 …100g (小松菜でも良いです。)
  - ひきわり納豆 …30g
  - たくあん漬 …15g
  - チーズ …15g
  - 濃口しょうゆ …小さじ1 (納豆のタレでも良いです。)
  - かつお節 …3g

- 【作り方】
- 1 白菜はざく切り、ほうれん草は2cm位の長さに切る。
  - 2 ①を茹でて冷やし、水気を切る。
  - 3 たくあん漬、チーズは食べやすい大きさに切る。
  - 4 全て混ぜ合わせる。

### ～どさんこ汁～

- 【材料】4人分
- 豚肉 こま切れ …30g
  - 酒 …小さじ1/2
  - にんじん …30g
  - 玉ねぎ …80g
  - じゃがいも …80g
  - もやし …60g
  - ホールコーン …20g
  - 木綿豆腐 …80g
  - 油 …小さじ1/2
  - おろししょうが …少々
  - おろしにんにく …少々
  - みそ …25g
  - バター …2g

- 【作り方】
- 1 豚肉と酒を混ぜ合わせる。
  - 2 にんじんは太めの千切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、じゃが芋と豆腐は1.5cm角切りにする。
  - 3 ①としょうが・にんにくを炒め、水を入れて、火の通りにくい順に煮る。
  - 4 みそで調味し、最後にバターを入れる。

### ～カミカミ和え～

- 【材料】4人分
- にんじん …30g
  - きゅうり …100g
  - 切干大根 …15g
  - 茎わかめ(乾) …1.5g
  - ささいか …25g
  - 白いりごま …大さじ1
  - <A>
  - 酢 …小さじ2
  - 濃口しょうゆ …小さじ1
  - ごま油 …小さじ1/2
  - 砂糖 …小さじ1/3
  - 塩 …少々

- 【作り方】
- 1 Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
  - 2 にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
  - 3 切干大根、茎わかめは戻して、食べやすい長さに切る。
  - 4 にんじん、③を茹でて冷やし、水気を切る。
  - 5 全て混ぜ合わせる。

## 食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！



いちにちさんしょく ただ 一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!