

食育だより 9月

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.8.28(木) [No.10]

もうすぐ9月になるというのに、まだまだ暑い日が続いていますね。2学期が始まって数日が過ぎましたが、体調を崩さず元気に学校に登校できていますか？夏休みの間に生活リズムを崩してしまった人は早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを整えていきましょう！

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。重陽の節句は「菊の節句」ともいわれています。秋の行事にも親しんでもらえたらと思います。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま 豆類や大豆製品 大豆、おから、小豆、なっとう、豆腐、凍り豆腐	ご ごまなどの種実類 黒ごま、白ごま、くるみ、ごま油、ごま油、ごま油	わ(は) わかめなどの海そう類 わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく
や 野菜類 かぼちゃ、ごぼう、れんこん、小松菜、大根、かぶ	さ 魚など魚介類・小魚類 さんま、いわし、さけ、あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	し しいたけなどのきのこ類 しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
い いも類 さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、(ごんにゃくいも)	い いも類 さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、(ごんにゃくいも)	い いも類 さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、(ごんにゃくいも)

給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。

毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

楽しく食べられる雰囲気を作ろう!



大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスを敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで一緒に楽しめる話題を選ぼう!



楽しく会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いもの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい!」は楽しく食べるまほうの言葉!



料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。

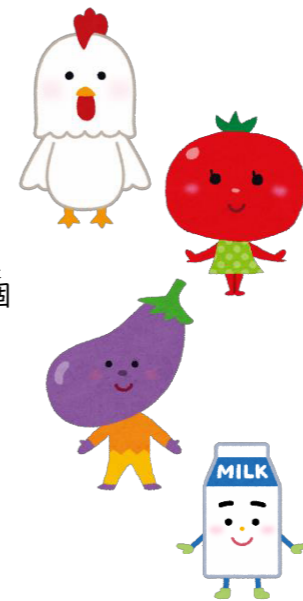
2024年 給食レシピコンテスト

A部門「地産地消」部門 大賞

『チキンのトマトクリームソース』

【材料】(4人分)

- ・とりもも肉 160g
- ・玉ねぎ 2個
- ・なす 1本
- ・トマト 中玉4個
- ・しめじ 1袋
- ・牛乳 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 2個
- ・塩、コショウ 少々



【作り方】

- ① とり肉は一口大に切り、塩、コショウをふっておく。
- ② 玉ねぎ、なす、トマトはざく切り、しめじはほぐす。
- ③ フライパンに油をしき、野菜・きのこを順に炒める。
※トマトはつぶしながら炒める。
- ④ 砂糖、コンソメを入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ ④に①のとり肉を加え、煮込む。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら牛乳を加えてさらに10分程度煮込んで完成。

<受賞者の工夫したところ、アピールポイント>

「工夫したところは、野菜を小さく切って食べやすくしたところと、牛乳を少し入れて、酸味をおさえたところです。地元でたくさんとれるトマトやなす、とり肉を使って、みんなが好きな味付けにしました。」

作ってみませんか?

給食おすすめレシピ