



給食や食に関する学習 5/1 給食調理の紹介

今月は、給食室の調理の様子を紹介します。この日のメニューは、「麦ごはん」「牛乳」「かぶと型ハンバーグの照り焼きソース」「キャベツのごま和え」「若竹汁」「ミニ柏餅(みそあん)」です。



①センターに届いた野菜は、皮をむいたり切ってほぐしたりした後で、大きな水槽で3回洗います。

④できあがったキャベツのごま和えの温度を測っているところです。



⑤これは、焼きあがったハンバーグを数えて各クラスのフライパットに入れているところです。この後、照り焼きソースをかけてできあがりです。



②たくさんの種類の野菜を傷んでいるところがないか、ていねいに確認しながら3回洗ってきれいにします。



⑥これはできあがった若竹汁を汁食缶に盛りつけているところです。各クラスの人数を確認しながら手早く盛りつけていきます。



③キャベツのごま和えを作っているところです。機械でよく混ぜて、味付けしています。



⑦給食ができあがりました。おいしく食べてもらえるとうれしいなあ。



白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンがけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。子どもたちは白衣を着て当番活動をする中で、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる！



トイレは白衣に着替える前にすませておきましょう。手はせっけんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチできちんとふきとりましょう。

給食当番さんには、クラスのみんなに安全に給食を届けるという大きな責任があります。その自覚をきちんともちましょう。ふざけたり、不衛生なことをしたりしてはいけません。

NG



白衣の取り扱いに気をつけます。床の上でたたんだり、汚れた場所に白衣袋を置いたりしてはいけません。

給食当番さんが白い白衣を着るのは、汚れがすぐにわかるようにする目的もあります。食べ物を扱うときは、清潔な身なりや態度をいつも心がけてほしいですね。



初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

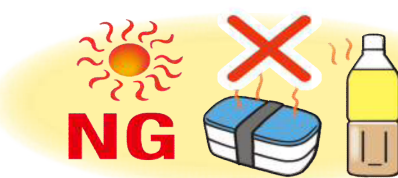
「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている

水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんを使ってていねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より 熱中症の予防に 牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)

クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q1 次のうち、ポルトガル語が名前の由来といわれている食べ物はどれかな?

- ①パン
- ②オムレツ
- ③ハンバーグ



Q2 わたしはだれでしょう?

葉を食べる野菜だよ



生のままサラダなどで食べられているよ

ちしゃともよ呼ばれている

- ①キャベツ
- ②レタス
- ③みずな

答えは裏側にあります。

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く

好感度アップ!

茶碗やお碗を
手にもって食べる

スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすく
なるよ。骨盤も立つね!

正しい姿勢で
食べよう

背すじを伸ばす

食べ物がすっと
体の中を通して、
消化もよくなるよ!

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね!



5/13(火)の
給食から

給食メニューを作ってみよう!
ジャーマンマッシュポテト



◆ざいりょう(4~5人分)◆

- ベーコン(短冊切り).....30g(1と1/2枚)
- にんじん(いちょう切り).....30g(3cmくらい)
- たまねぎ(せん切り).....40g(1/5個くらい)
- じゃがいも(さいのめ切り).....200g(2個くらい)
- 冷凍むぎ枝豆.....20g
- 牛乳.....20ml(大さじ1と1/3)
- Aバター.....8g(小さじ2)
- Aコンソメ.....0.5g~1g(小さじ1/8~1/4)
- A塩.....少々
- Aこしょう.....少々

◆つくりかた◆

- ①じゃがいも、にんじん、枝豆はそれぞれレンジで加熱して柔らかくする。
 - ②ベーコンと玉ねぎをバターで炒める。
 - ③じゃがいも、にんじんを②に加えて、油がまわるまで炒める。
 - ④③にAを加え、軽くつぶしながら混ぜ、水分がなくなるまで煮る。
 - ⑤最後に枝豆を加えて混ぜる。
- ※味付けは、お好みで加減してください。

A Q1のこたえ: 1

パンはポルトガル語のpaolに由来するといわれています。パンが日本に伝えられたのは戦国時代に漂着したポルトガル船からといわれています。パンの歴史は古く6000年~8000年前には作られていたといわれています。古代ローマの遺跡からは、パン屋と共にパンも発見されています。

Q2のこたえ: 2

レタスは葉を食べる野菜で、生のままサラダなどで食べるだけでなく、炒め物やスープなどでもおいしく食べられます。レタスは種類によって含まれるカロテン量が違います。色が薄く丸い球になるレタスは淡色野菜に、サラダ菜やリーフレタス、サンチュなどはカロテン量が多いので緑黄色野菜になります。



~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

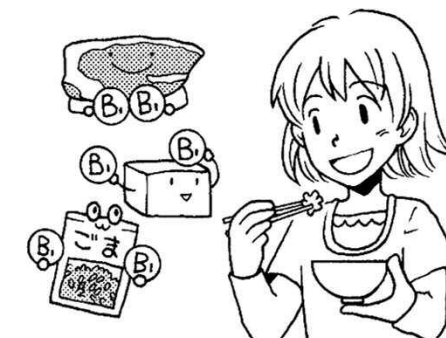


新年度が始まり、子どもたちも新たな環境の変化に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。また、日常の学校生活に加えて、運動会練習や部活動等の活動が本格化してくると、疲れも溜まりやすくなってしまいます。そこで今回のコラムでは、「運動と食事のお話」についてご紹介します。

▶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。



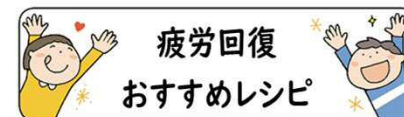
鉄とビタミンCをしっかりとうろう!

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も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、しっかり食べましょう。



豚しゃぶにんにくネギソース

【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

【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、トマトは半分に切ってへたを取り、薄切りにする。白いりごまは半ずりにする。
 - ②ポ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、色が変わったらず取り出す。
 - 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。

