



令和7年度 9月号



一関市西部学校給食センター

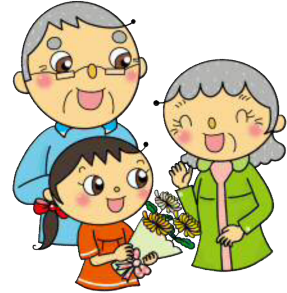
↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。



給食や食に関する学習 9/4 萩荘小2年の紹介

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、特に「まごわ(は)やさしい」の頭文字であらわ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。



<p>ま</p> <p>豆類や大豆製品</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種美類</p>	<p>わ(は)</p> <p>わかめなどの海草類</p>	
<p>や</p> <p>野菜類</p>	<p>さ</p> <p>魚など魚介類・小魚類</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類</p>	<p>い</p> <p>いも類</p>

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。

9月上旬、萩荘小学校2年生の学活の時間に食に関する学習を行いました。テーマは「やさしいひみつをして、もっとすきになろう。」です。最初に担任の先生が、昨日食べた給食について振り返り、給食を食べきれなかった人に残した理由を聞きました。苦手な野菜があったからという理由が一番多く、苦手な野菜は食べなくてもよいかどうかをみんなで考えました。「苦手でも体にいいから食べないといけない」、「病気になるために食べなければいけない。」などいろいろな意見が出ました。そこで、なぜ苦手でも野菜を食べなくてはならないかを知るために、給食センターの調理作業の様子をビデオで見ることになりました。子どもたちは、たくさんの種類と量の野菜が、洗われ、皮をむかれ、機械で刻まれていく様子や大きな回転釜で食材を茹でたり炒めたりする様子、どのようなものがどのくらい残ってくるかを関心をもって見ていました。ビデオを見終わった後、感想を聞くと「大変そうだった。」「(食材が)いっぱいあった。」などの感想が出ました。毎日、忙しくて大変でも、給食を食べるみんなが健康な体で成長してほしいという思いで作っていること、また、残ってくるものは野菜料理が多いため、みんなの体が健康でいられなくなってしまうことを心配していることを栄養教諭が伝えました。指導後の給食時間には、苦手な野菜料理をみんな頑張って食べていました。



給食センターで給食を作っている様子をビデオで見ているところです。

野菜を食べることがなぜ大切なのか野菜の働きについて学習しているところです。



今日の学習で分かったこと、これからやろうと思ったことをワークシートに書いているところです。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q.きのこは秋が旬の食材のひとつです。きのこに多く含まれる栄養素には、びっくりするような働きがあります。それは何でしょう?

- ①まつ毛を伸ばす
 - ②骨を強くする
 - ③足を早くする
- 答えは裏側にあります。

※9月12日(金)の給食には、「まごはやさしいみそ煮込み」が出ますので、全部の食材が入っているか、確かめながら食べてみましょう。

知っていますか? 「100年フード」



「100年フード」は、文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史・風習の中で個性を生かしながら創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして100年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の100年フード」、明治・大正に生み出された食文化の「近代の100年フード」、「目指せ、100年!」の「未来の100年フード」の部門があり、これまで300件の食文化が認定されてきました。文化庁のホームページでは、すべての

「100年フード」を見ることができます。おじいさんやおばあさんのいる地域や、いつか旅してみたいところの「100年フード」などを調べてみてはいかがでしょうか。



日本あふれる食文化



「100年フード」とは?

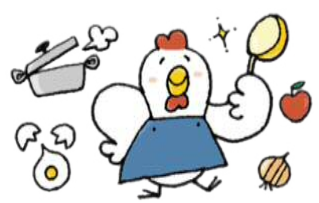
文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取り組みを推進しています。

これまでに300件の食文化が認定され、認定後は、各種メディアで認定団体の活動が数多く取り上げられたり、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取り組みは全国に広がりをみせています。



9/10(水)の給食から

萩荘小学校リクエスト給食のメニューを作ってみよう! <<五目きんぴら>>



- ◆ざいりょう(4人分)◆
- ごぼう・・・80g
 - にんじん・・・40g
 - 糸こんにゃく・・・80g
 - 乾燥茎わかめ細切り・・・2g
 - 切干大根・・・6g
 - 青大豆・・・12g
 - 油・・・4g(小さじ1)
 - ごま油・・・2g(小さじ1/2)
 - しょうゆ・・・9g(小さじ1/2)
 - みりん・・・12g(小さじ2)

- ◆つくりかた◆
- ①ごぼうとにんじんはせん切り、糸こんにゃくは5cm位の長さに切る。
 - ②茎わかめ、切干大根は水で戻して水気を軽く絞っておく。
 - ③青大豆は水でもどして、下ゆでしておく。
 - ④ごぼう、にんじん、切干大根、茎わかめ、糸こんにゃくを順に油で炒め、歯ごたえが残るように火を通す。
 - ⑤青大豆を入れ、しょうゆとみりんを加えて味付けする。
 - ⑥最後にごま油で香りづけして、できあがり。



Aコタエ

②骨を強くする

きのこにはカルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高める作用のあるビタミンDが豊富に含まれます。ビタミンDは、日光を浴びることで人間の体内でも作られますが、日が短くなるこれからは食べ物から補っていく必要があります。また、おなかの調子を良くし、生活習慣病の予防にも役立つ食物繊維も多く、うま味成分も豊富で、鍋や炒め物などには欠かせない食材です。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

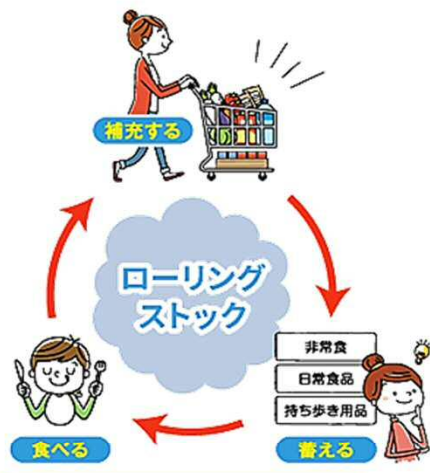
防災食のはなし



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分かりません。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足していく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 エネルギー炭水化物	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 梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ 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

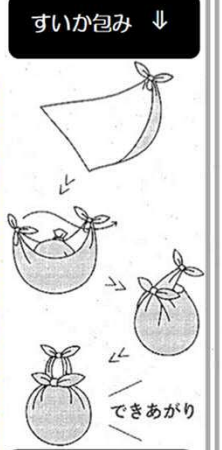
【作り方】
①耐熱ポリ袋(電子レンジ等で110℃~120℃まで加熱できるもの)に米を入れ、分量の水をそそぐ。(災害時には水は貴重なので研がなくてよい。)
②袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上の方で結ぶ。20分浸水させる。(湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜く。)
③蒸し布の両端をむすび、その中に②を入れて片方の結び目をもう片方の結

び目を通して「すいか包み」にする。(鍋にポリ袋が張り付くと破れるため。)
④鍋に米全体が浸かるくらいの水を入れ③を入れる。
⑤ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くほこほこした状態の火加減で25分ほど加熱する。
⑥袋を取り出し10分ほど蒸らす。(やけどに注意し、トングなどで取り出す。)
⑦キッチンばさみで口を切り、ご飯をほぐす。(袋ごと皿に盛りつけると、皿が汚れず洗い物も出ないので、節水になる。)
※蒸し布は、100円ショップ等でも購入できます。

ドライカレー

【材料】(2人分)
合いびき肉 150g
冷凍ミックスパスタ 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：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

次号(11月号)は、「地元の生産者」についてご紹介いたします。

出典：(株)Gakken 「アイラップで簡単レシピ 防災編」

発行 一関地方教育研究会学校給食部会