



令和7年度 10月号



一関市西部学校給食センター

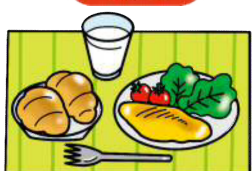
## 生活習慣病について

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には、日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身につけてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれます。

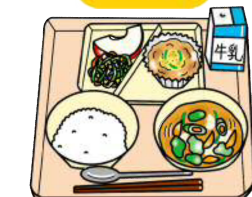


いちにちさんしょく きそくただしく  
一日三食を規則正しく  
バランスよくとろう！

### 朝食



### 昼食



### 夕食



## しょうかい 紹介します

いわい ちゅうがっこう  
磐井中学校

いちがくねん かにか  
1学年 家庭科

↓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。

9月は「豚肉のしょうが焼き」を実習しました。肉の調理上の性質を学習したうえで、肉を焼く実習をしました。10月は魚の調理方法（煮る）について調理実習をしました。各学級6班に分かれて実習しました。魚の特徴や調理上の取り扱い方がわかり、魚を調理する実習でした。「豚肉のしょうが焼き」「さばのみそ煮」の両方には「しょうが」が使われており、しょうがの働きや調理の仕方についてもわかった調理実習でした。各班、試行錯誤しながら調理していましたが、それぞれ班の特徴があって、楽しく実習していた様子うかがえました。

かにか ちゅうりじっしゅう ぶたにく や  
家庭科 調理実習「豚肉のしょうが焼き」



↑ しょうがを入れると、肉や魚の臭みを消す働きもあります。また、たんぱく質を分解する酵素が入っているので、肉をやわらかく仕上げてください！

かにか ちゅうりじっしゅう に  
家庭科 調理実習「さばのみそ煮」



↑ 魚の形をくずさずに、どの班も上手に煮ました。付け合わせの「きゅうりとわかめの酢の物」「えのきと油揚げのすまし汁」も一緒に作りました。



いわい ちゅうがっこう  
磐井中学校

いちねんせい  
1年生



# 栄養バランスを考えて食べよう！！

私たちは食べることで生きるために必要な栄養素を体内に取り入れています。食べ物には様々な栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。さらに含まれている栄養素によって6つの食品群に分けることができます。食卓で不足しがちな食品や、子どもの苦手な食品はありますか？偏りを確認し、同じグループの食品で補ったりすることで、栄養バランスが整いやすくなります。

| はたらき                  | たんすい かぶつ<br>炭水化物              | しじつ<br>脂質                        | たんぱくしつ<br>たんぱく質                             | むきしつ<br>無機質                                     | ビタミン   |   |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|---|--|---|
| ごだい<br>五大<br>栄養素      | おもにエネルギーの<br>もとになる(黄)         |                                  | おもに体をつくる<br>もとになる(赤)                        |   | おもに体の調子を<br>整えるもとになる(緑)                      |   |
| おおく<br>含む<br>食品       | 米・パン・めん類・<br>いも類・さとう          | 油・バター・<br>マヨネーズなど                | 魚・肉・卵・豆・<br>豆製品                             | 小魚・牛乳・乳製<br>品・海そうなど                             | 色の濃い野菜                                       | その他の野菜・<br>果物                             |
| りょうり<br>料理<br>例<br>など | ごはん<br>トースト<br>ラーメン<br>じゃがバター | とんかつ(揚げ油)<br>野菜炒め(炒め油)<br>ドレッシング | さんま塩焼き<br>ハンバーグ<br>白玉焼き<br>納豆<br>マーボー<br>豆腐 | わかめの<br>みそ汁<br>こんぶの<br>煮物<br>ひじきの<br>煮物<br>グラタン | おひたし<br>にんじん<br>グラッセ<br>かぼちゃの<br>煮物<br>野菜サラダ | かきとしめじ炒め<br>きのこ鍋<br>ふろふき<br>大根<br>フルーツサラダ |

## クイズ

あなたも たべものはかせになろう

ウソ? ホント?

Q1 日本は世界一の米の生産国である。 Q2 日本で食べられているお米は、粘り気があるのが特徴である。



答えは裏側にあります。

どくしょ ウィーク  
**読書Week 10月27日(月)~11月9日(日)**  
**絵本給食についてお知らせ**

西部学校給食センターでは、11月5日(水)に絵本給食を実施します。絵本に出てくる料理や食べ物などを実際に食べることができます。本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを感じてください。今回の絵本は…↓



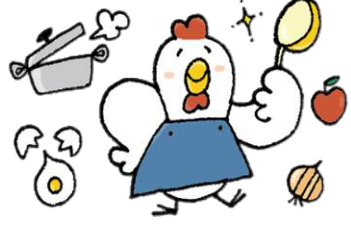
しよめい  
**書名：『いいものもらった』**  
 さくしゃ もりやまみやこ え むらかみつとむ  
**作者：森山京 絵：村上勉**

たぬきのおばあさんが、まごに会いにおみやげ10個もってでかけました。ところが、まごは11ぴき。さあ、たいへん。うっかりして、まごの数をまちがえた！

10/29 (水) の給食から

給食メニューを作ってみよう！  
**《ヤンニョムチキン》**

10月29日(水)は岩手とり肉の日です。



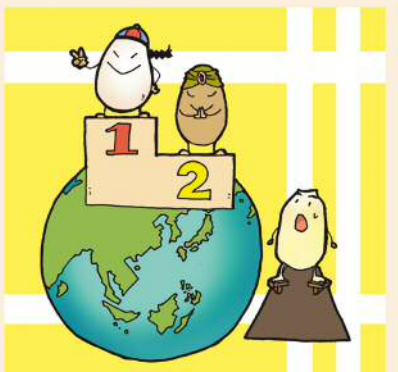
- ◆ざいりょう (4人分) ◆
- とり肉の切り身・・・40g×4枚
  - かたくり粉・・・・・・・・大さじ2
  - おろししょうが・・・・・・・・2g
  - ねぎ・・・・・・・・4g
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

- コチュジャン・・・適宜
- トマトケチャップ・・・小さじ1と1/2
- ごま・・・小さじ1
- 揚げ油

- ◆つくりかた◆
- ①ねぎはみじん切りにする。
  - ②とり肉は、かたくり粉をまぶして揚げる。
  - ③刻んだねぎと調味料を混ぜて加熱し、タレを作る。
  - ④揚げたとり肉にタレをからめる。
  - ⑤揚げたとり肉にタレをからめる。
- ※コチュジャンは好みで調節してください。

**Aコタエ**

**A1** **ウ**  
 こめ (もみ) の生産量をみると中国が世界一です。次に多いのはインド、バングラデシュの順となります。日本は12番目になります\*。



**A2** **ホント**

日本のお米は「ジャポニカ米」という種類で、粘りがあってやわらかいのが特徴で、おにぎりやお寿司を握ることができます。一方、世界で多く栽培される「インディカ米」は、粘りがなく、パラパラしているのが特徴です。



はん た  
**ご飯を食べよう!**

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

はん  
**ご飯のよいところ**

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



きゆうしょく しげん たいせつ  
**給食でも資源を大切に**

食べ残しを減らす

ごみの捨て方に注意する



給食を残さず食べることができる、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることでできる量を盛りつけてもらいましょう。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



10月は **3R** 月間  
 「リデュース」(ごみをなるべく出さない)  
 「リユース」(再び利用する)  
 「リサイクル」(再び資源にする)

3Rに関心を持つ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましよう。

\*2021年時点、出典：総務省統計局「世界の統計2024」