

# おおさき食育通信



保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食及び食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和6年9月発行

## 地場産給食の日 『ふるさと夏野菜カレー』



### 夏野菜を食べましょう！

夏野菜は汗で失われた水分やミネラルを補給し、体を冷やす役割があります。

暑い夏を元気に過ごすための栄養素が豊富でからだの調子を整えてくれます。

### 夏野菜の代表『なす』

大崎市産『夏秋なす』の生産量は宮城県内1位。

約528トン収穫されています。



★2回目のふるさと夏野菜カレーの様子です  
夏野菜カレーを各学校，給食センターで自由にアレンジして提供しました。（7，8月に実施）



トマト・なす・ズッキーニ・えだまめ・かぼちゃが入っています！

### 幼稚園・学校と給食センターが連携して取り組む食育活動

★田尻学校給食センター★

田尻学校給食センターでは、幼稚園・小学校・中学校の計7校分、約1080食の給食を提供しています。給食時間や学級活動・授業に栄養士が各校を訪問し、さまざまな食育活動を実施しています。



幼稚園での指導の様子

給食を食べる前にいろいろなお話やクイズなどをします。興味津々にお話を聞いています。



はてなボックス  
箱の中身はなんだろう？



給食試食会での講話



小学校と中学校での指導の様子です。

集中して学級活動や授業に取り組む姿勢が見られます。



学級活動  
栄養バランスのよい食事



見学＆給食試食会



給食時間の指導

## 学校給食を生きた教材として行う食育授業 ★古川北中学校★

学級活動で、「受験期の生活習慣と食事」について食育の授業を行いました。あと半年ほどで受験本番となる中学3年生。今から身につけてほしい「よい生活習慣と食事」、特に朝食の摂り方について栄養教諭と学習しました。

朝食の大切さについては、度々耳にするものの、どこか他人事のような様子だった生徒たちも、当日の献立を教材として、給食のバランスのよさが解り、具体的な資料やデータに基づいた栄養教諭の話に、真剣な面持ちで、時に和やかに授業に臨んでいました。

この先の来たる本番まで、上手に食べて体調管理をしっかりしてほしいものです。

『勝ちごはんのスヌメ』として、朝食の大切さを学びました

教材の一部  
を抜粋して  
ご紹介！

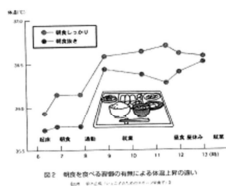


「勝ちごはん」のスヌメ -合格サポート 朝ごはん- 令和6年度 栄養教諭

### 1. 朝ごはんが大切な理由

#### ① 体が目覚める 一体温を上昇させ、体のリズムを整える

人は、寝ている間は安静状態で筋肉運動をしないため、体温が下がります。朝食を食べると、胃、小腸など筋肉でできた消化器が動き、熱を出し体温が上昇します。



朝食を食べない人は、しっかり食べる人と比べて一日の体温が相対的に低い。全身の細胞（脳細胞含む）の動きが鈍く、免疫力も低下し、また感染症にかかりやすくなりやすくなります。体調管理が大切な今、生活習慣を見直してみませんか。

#### ② やる気と集中力、記憶力が上昇する 一脳にエネルギーがチャージされる

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人ほど、テストの正答率が高いという調査データがある。

朝ごはんは正答率に関連があること、心の安定にも役立つこと等々、たくさんの学びがありました



第2回おおさき  
フードチャレンジ!

料理  
コンテスト

## 食育部門 最優秀賞レシピの紹介♥

〇おおさき楽友会が開催する料理コンテストの食育部門では、「親から子へ伝えたい我が家の料理」をテーマとしています。最優秀賞に輝いた伊藤美結さん、沙織さんのレシピから1品を紹介します。

### 『彩りちらし寿司』

【材料】4人分

★は地場産品

- |           |         |           |          |
|-----------|---------|-----------|----------|
| ★凍み豆腐 60g | ・鮭 2~3切 | ★きゅうり 1本  | ・すしのこ 適量 |
| ★しそ 4枚    | ・卵 3個   | ★人参 少々    | ・白ごま 適量  |
| ★ゆきむすび 3合 |         | ★ミニトマト 4個 | 他、調味料    |

【作り方】

- ①凍み豆腐をぬるま湯で戻し、水を切る。しょうゆ、みりん、砂糖で味をつけながらそばろ状にする。しそは千切りにして水にさらす。
- ②卵と砂糖を混ぜて炒り卵にする。鮭は焼いてほぐす。
- ③きゅうり、人参をスライサーで薄く切り、塩をふっておく。しんなりしたら、水で洗い水分をふいて、それぞれバラのように巻く。
- ④ゆきむすびを炊き、すし酢と混ぜる。白ごま、しそ、鮭、凍み豆腐を混ぜる。
- ⑤丸い型に④を入れて形をととのえ、炒り卵を一番上に敷き詰める。型を外してから、ミニトマトやきゅうりと人参のバラを飾る。

伊藤さんの料理、もう1品は、ミヤギシロメのポターージュでした。



\*保護者向け食育通信 【令和6年度 第2号】(通巻第50号)  
発行：大崎市学校栄養士会  
事務局：大崎市教育委員会教育部 教育総務課  
TEL0229-23-2211 FAX0229-23-1011



おもてなし部門では、「チームおのでら」さんの「おおさきまんさいおもてなしお弁当」が最優秀賞を受賞しました。