



# 給食センターだより

令和6年度  
5月号

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。小学生も中学生も新しい環境のなか、給食の準備や後片付けを自主的に進めている様子が見られることと思います。新年度が始まって1カ月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

食を通じて“健やかな体”と“豊かな心”を育む町かまいしを実現させるために、現在、“ほたてちゃん戦略♪”と題して釜石市の食育を進めているところです。

ほたてちゃん戦略のひとつに『朝ごはんをしっかり食べて登校する小学生・中学生・高校生の割合を増やす』ことが目標(重点)となっております。

朝ごはんを(栄養も量もバランスよく)食べて、さらに生活習慣病を予防(肥満傾向の予防や対策など)して、健康な心と体で元気に生活していけるように今のうちからみんなで気を付けていきましょう。

毎月19日は食育の日



# がっこうきゅうしょく 学校給食について



釜石市学校給食センターでは、市内の小学校9校(釜石小、双葉小、白山小、平田小、小佐野小、甲子小、唐丹小、鵜住居小、栗林小)と中学校5校(釜石中、甲子中、大平中、唐丹中、釜石東中)と県立の釜石祥雲支援学校(小学部・中学部・高等部)へ合計約2060人分の給食を朝7時頃から32人の調理員さんが衛生管理に気を配りながら、(数も間違えないようになど)丁寧に調理してくれています。

※給食の一部については、牛乳は大石乳業(花巻市)から、パンは沢口製パン(給食センターの近く)から各学校へ直接配送になっています。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が衛生面や作業面や予算を考慮しながら作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮して提供しています。残さず食べることで、育ち盛りのみなさんが必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べきるよう心がけましょう。食べられる量が少なかったり、苦手な食べ物がある人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

### 5月の給食からのおすすめレシピを紹介

(材料) 大人4人分

- ウインナー・・・4本
- 系こんにやく・・・150g
- 小松菜・・・60g
- ホールコーン(冷凍・缶詰)・・・40g
- にんじん・・・30g
- おろししょうが・・・2g
- サラダ油・・・小さじ1弱
- こいくちしょうゆ・・・大さじ1弱
- 酒・・・小さじ1弱
- 砂糖・・・小さじ1弱

☆食物繊維で生活習慣病を予防しよう☆

### 「こんにやく炒め」

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅に、にんじんは細切りに切る。系こんにやくは、ざく切りに、ウインナーは、1cm幅に切る。
- ② 系こんにやくをあく抜き(茹でる)する。
- ③ サラダ油で、おろししょうがとウインナー・にんじんを炒め、②の系こんにやくを加えて炒める。
- ④ 炒まったら、コーンと小松菜を加えて炒め、調味料で味付けして完成。