



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

給食の思い出

現在の給食の献立は今の保護者の方が子供の頃とそんなに変わらないと思いますが、私の小学校時代は毎日パン給食でした。たまに出るチョコマーガリンが子供には人気でした。そんな給食に初めてご飯が出るとなった時は、ちょっとした事件でした。週一回でしたが、ピラフのような味付けご飯で一人ずつビニール袋に入れて提供されました。炊き立てご飯が当たり前の今では考えられません。

小学校時代の懐かしい献立の一つにクジラの竜田揚げがありますが、東日本大震災直後、米沢市に務めることになり、クジラの竜田揚げが提供され、食するのは小学校以来で懐かしかったです。

現在の給食は、地元食材・旬の食材を元に栄養を考えながら、調理方法にも工夫を凝らして作られています。そんな給食の二十年後はどんな献立が並んでいるのでしょうか。



鹿島中学校
こうちょう こばやし よしのり
校長 小林 喜徳

令和5年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」
〈テーマ：ごはんが主役！わたしが作るアイデアごはん〉
ぜひ！応募をお待ちしています！！



福島県教育委員会主催の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」が今年度も実施されます。夏休みにぜひ挑戦して、応募してみましよう！（対象は、小学1年生から、中学3年生です。）

【応募期間】 各学校からの〆切りの日まで

【応募先】 担任の先生へ提出してください

【応募方法】 (1) 小学校の部・・・主食はごはんとし、主菜、副菜、汁物がそろった朝ごはん1食分の献立であること。**生の肉や魚、冷凍加工食品は使用しないこと。**
(2) 中学校の部・・・主食はごはんとし、主菜と副菜(汁物は含まない)を組み合わせたお弁当の献立であること。**冷凍加工食品は使用しないこと。**



* 詳しいことは、学校から配布される応募要項をご覧ください。
=== たくさんの応募をお待ちしております ===

＜材料 4人分＞

A	千切りぶた肉	50g
	塩・こしょう	適宜
	おろしにんにく	2g
	さとう	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	油	小さじ 1
	ゴーヤ	50g
	人参	20g(1/6本)
	玉ねぎ	40g(1/4ヶ)
	油	小さじ 1
	豆腐	80g
	卵	1ヶ
	塩・こしょう	適宜

～ゴーヤチャンプル～



＜作り方＞

- 1 ぶた肉は、Aの調味料で下味をつける。
- 2 ゴーヤは種とわたをとり、うすい半月切りにして下ゆでする。
- 3 人参・玉ねぎは、千切りにする。
- 4 豆腐は水気を切ってくずし、卵は割りほぐしておく。
- 5 油で玉ねぎと1を炒め、2と人参を加えてさらに炒める。
- 6 豆腐と調味料を加えて味を調えたら卵を加え、火がとおったらできあがり。

※ ゴーヤを下ゆでする時に、お湯の中にゴマ油を加えて茹でると苦みがやわらぎ、よりおいしく食べることができます。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を送りましょう。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

1回目は、空腹を和らげる主食を食べましょう。
2回目は、主菜・副菜・汁物を食べるようにして、あわせて1食分となるようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
暑い夏こそ熱中症の予防にみそ汁を食べて、水分・塩分を補給しましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

給食で使用している食材の生産地（7/6～12使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
オクラ	鹿児島	グリーンカールレタス	岩手	いんげん	須賀川・石川町・玉川村
きゅうり	南相馬市	にんじん	茨城	とうもろこし	南相馬市
キャベツ	南相馬市・宮城	鶏肉	伊達・岩手	とうがん	茨城

—イラスト「学校給食」「食育イラスト」より引用—