



# 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

0244

24-5283

健康に良い栄養素が豊富なパプリカをご紹介します！

## 『パプリカ、健康のパワーベジタブル！』



美味しさと栄養がたっぷり詰まったパプリカは、食卓に彩りと健康をもたらす最高の野菜です。豊かな色合いと甘みが特徴です。よく見かける色は、赤、黄、橙ですが色が変わる前の緑でも食べられます！

ビタミンCたっぷりで、美容と免疫力をサポートし、風邪やウイルスから身を守ります。ビタミンAとカロテノイドが眼の健康を保ち、視力のサポートにも役立ちます。食物繊維も豊富で、腸の健康を促進し、消化をサポートします。

パプリカはダイエットにもピッタリ！低カロリーで満足感が得られ、健康的な食生活をサポートします。さまざまな色があるので、食事のバリエーションも増え、飽きることなくお楽しみいただけます。

生でよし・煮てよし・焼いてよし、料理に使いやすく、色とりどりの見た目が食卓を華やかに彩ります。家族や友人と一緒に楽しむ美味しい料理の素材として、パプリカをぜひ取り入れてみてください！

旬の季節には新鮮なパプリカが手に入ります。スーパーマーケットや農産物直売所で手軽に見つけることができますので、毎日の健康をサポートするパプリカをぜひご家庭でお楽しみください！

美野里ファーム 代表 堀川 大輝

ほりかわ だいき



## 調理員さんの研修会が行われました \* おいしく、安全な給食提供のために \*

8月21日(月) 令和5年度 第2回 南相馬市学校給食従事者研修会が開催されました。今回は、市内の学校給食調理員と学校栄養士約70名が参加し、給食センターにて、おたのしみ給食等に使用するフルーツの切り方と飾り方をA~Gのグループ班に分かれて実技研修を行いました。



夏休みの間、調理員さんは果物の飾り切りの練習をして研修会に臨みました。

各自、練習してきた技術をお互いに見ながらの貴重な研修会となりました。

研修会当日、一人ずつオレンジの飾り切りをした後、パイナップル・りんごの飾り切りをグループで行いました。

おたのしみ給食には、研修会で学んだフルーツの飾り切りが登場します！  
おたのしみに・・・



# ふくしまっ子栄養教室 ~ 幼稚園 ~



9月21日(木)に大甕幼稚園3歳児クラスで、ふくしまっ子栄養教室を実施しました。南相馬市内の栄養教諭が出向き「はっけん!いろいろなたべもの」、「おはしの持ち方」をテーマにお話ししました。親子で一緒にお月見団子づくりや、本物の野菜を使ったたべものクイズ・お箸の持ち方などを学びました。子どもたちは自分で作った団子をおうちの人と味わい、楽しい食育の時間となりました。



たべものクイズ



おはしの持ち方



親子での団子づくり



ふくしま健康応援メニューをご紹介します。福島県では、企業と連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニューを考案しています。給食でも提供しています。塩分ひかめめで、野菜やきのこも食べられる一品です。ぜひ、ご家庭でもつくってみてください。

19日(火)の給食に登場しました。  
お家でもつくってみよう!

## ~いろいろ野菜と豚肉 の胡麻みそスープ~



### <材料 4人分>

- ピーマン 1 個
- 玉ねぎ 1/3 個
- 人参 1/4 本
- キャベツ 1 枚
- コーン 40g
- 豚こま肉 80g
- 酒 小さじ 1
- 油 小さじ 1/2
- だしの素 小さじ 1/2
- みそ 大さじ 2
- 白すり胡麻 大さじ 1

### <作り方>

- 1 ピーマンは1cm角切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう、キャベツは短冊に切り、ぶた肉は食べやすい大きさに切って酒をふりかけておく。
- 2 鍋に油を入れ、肉と玉ねぎを炒める。
- 3 人参・キャベツ・ピーマンを加え、炒め合わせる。
- 4 水をくわえて煮立て、アクをとる。コーン、だしの素を入れて5分ほど煮、みそを加えて味を整える。最後にすり胡麻をふったらできあがり。

野菜やだしのうま味と、胡麻みそ味をいかした塩分少なめですが、満足感のある汁物です😊

### 給食で使用している食材の生産地 (9/13 ~ 21 使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	群馬	じゃがいも	青森・北海道・南相馬	さば	ノルウェー
だいこん	青森	にら	宮城	きゅうり	南相馬市
梨	南相馬市	ねぎ	南相馬市・茨城・宮城・青森	ぶた肉	宮城