令和６年度　南相馬市立幼小中学校食育広報　令和７年２月２７日発行〈第１０号〉

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　TEL０２４４－２４－５２８３

「郷土料理のよさ」

私は、教員になるまで、神奈川県横浜市で過ごしました。ちなみに私の父は、福島県福島市の出身、母は北海道えりも町の出身です。福島県の郷土料理といえば「いか人参」がありますね。私はお正月などに食べることがありましたが、「いか人参」のことを友だちに話しても誰も分かりませんでした。北海道の郷土料理として思い出深いのは鮭やハタハタを野菜と一緒に麹につけた「いずし」です。ちょうど今頃の時期に、祖母が送ってくれる「いずし」を食べるのを楽しみにしていました。祖父母やいとこなどの親戚が近くに住んでおらず、寂しいときもありましたが、両親のふるさとの郷土料理を食べることで、福島とえりもに遊びに行ったような楽しい気分になれたことが思い出されます。

南相馬市立
高平小学校長
渡邉　大輔

卒業お楽しみ給食紹介

各学校でお楽しみ給食が実施されています。２月中旬までの間に実施された学校の様子をご紹介します。

南相馬市学校給食センター

調理員さんたちの技が光り輝きました！！

原町第三中学校

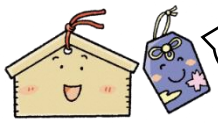
フルーツや料理セットの華やかさに圧巻です❁

原町第二中学校

きれいに並んだ料理にワクワクです✨

原町第一中学校

笑顔あふれる思い出の一場面となりました☆



がんばれ
受験生！

受験生のための食生活

受験生以外の人でも、
いざというとき役立つ
情報です。

試験前も早起き・早寝！

試験の勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか？ せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が働かないということがないように、早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえ、勉強も体調も万全にしましょう。

家族で徹底！

手洗いで感染症予防

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理器具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

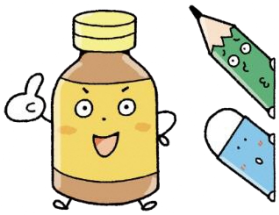
試験前のとある夜

受験前日・当日の食事について

緊張で胃腸の消化・吸収の働きが低下することがあります。受験前日の夜や当日の朝は、揚げ物などの脂質の多い料理、刺身などの生ものは避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる食事にしましょう。

受験当日の朝は
炭水化物をしっかり！

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



にらと鶏団子の中華風みそ汁

＜ふくしま健康応援メニュー＞　～2月20日の献立より～
塩分控えめ、体を温めて代謝をアップさせる一杯です

＜ 材料　４人分 ＞

A
- 鶏ひき肉------150g
- 酒----------5ｇ（小さじ１）
- しょうゆ---------6ｇ（小さじ１）
- おろししょうが--2ｇ（小さじ１/2）
- 片栗粉----------9ｇ（大さじ１）

- にら --------- 40ｇ（1/2 束）
- たまねぎ----- 120ｇ（1/2 個）
- にんじん-------50ｇ（1/3 本）
- エノキ茸-------50ｇ（1/2 束）
- 長ねぎ---------40ｇ（1/2 本）
- 木綿豆腐-------100g
- かつおだしパック--3g
- 水----------800ml
- みそ----------30ｇ（大さじ２弱）
- カレー粉---------0.5ｇ（小さじ１/4）
- こしょう---------0.1ｇ（少々）
- ごま油----------4ｇ（小さじ１）

※　野菜をたっぷり加えて、鍋物にしてもおいしいです！！

＜ 作り方 ＞

① にらは３㎝長さに、たまねぎは粗みじん切り、にんじんは千切りにする。
② エノキ茸は根元を切り落とし、３等分にする。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
③ 鍋に水を入れ、かつお節でだしをとる。
④ ボウルにＡの材料を入れ、よく練り混ぜ、小さく丸めて肉団子を作る。
⑤ だしを煮立たせ、たまねぎと肉団子を入れる。
⑥ 沸騰してきたら軽くアクを除き、にんじんとエノキ茸を加える。にんじんに火が通ったら豆腐、ねぎ、にらを加える。カレー粉をみそに混ぜて加え、こしょう、ごま油を加え仕上げる。

給食で使用している食材の生産地（2/１７～2/２１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	南相馬市	グリーンカールレタス	南相馬市	白菜	南相馬市
大根	千葉県	きゅうり	南相馬市、高知県	水菜	茨城県
長ねぎ	南相馬市	にら	新地町	レタス	茨城県

― イラスト「学校給食」「新食育ブック」より引用 ―