

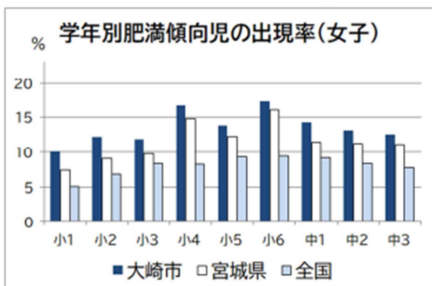
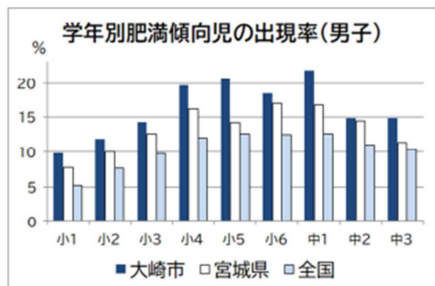
# おおさき食育通信



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5年9月発行

## 大崎市の子どもの健康課題について



令和3年度大崎市肥満度調査・令和3年度学校保健統計調査結果より

大崎市は、肥満傾向児の割合が宮城県や全国の平均よりも多い状況です。思春期は、体格が形成され、生活習慣も決まってくる時期のため、特にこの時期の肥満は、大人の肥満につながりやすいと言われています。大人になってからの生活習慣病を予防するためにも、子どもの頃から食生活などをととのえていくことが大切です。



### 7つのことリスト

- はやね、早起き、朝ごはんに取り組みましょう。
- 3食バランスよく食べましょう。
- よくかんで食べましょう。
- 寝る2時間前は食べません。
- 水分補給は、お茶か水で。
- おやつは決められた量を取り分けて食べましょう。
- できることから始めてみましょう。

### Let's100日チャレンジ♪

秋分の日から年末までの100日間、食生活の目標を立てて、挑戦してみるのもおすすめです♪

## これからも母校の味を味わって

### 大崎南学校給食センター

今年度4月から古川西小中学校が開校し、大崎南学校給食センター（愛称：ひまわりキッチン）から給食を届けています。

今年度は、旧東大崎小学校、西古川小学校、古川西中学校の人気メニューを取り入れており、大崎南学校給食センター初の「きなこ揚げパン」を提供しました。自校給食とセンター給食では設備や配送など条件が異なる為、完全再現ではありませんが、母校の味をいつまでも忘れずに、これからも給食を楽しんでもらいたいと思います。



- きな粉揚げパン
- 牛乳
- 厚揚げのカレー煮
- キャベツのスープ
- オレンジ



ひまわりキッチン  
マスコットキヤラクター  
『ひまキチくん』





# 元気いっぱい笑顔いっぱいの食育活動



古川第二小学校

古川第二小学校では、学級活動や家庭科などの時間に、学級担任と給食の先生である栄養教諭と一緒に食育の授業を行っています。また、職員室と給食室の前には、大きな給食掲示板と食育の本コーナーがあり、休み時間には子供たちが楽しみながら食べ物のことを学んでいます。

3年生学級活動



食べることの大切さを、みんなで考えたよ

6年生家庭科



炒め物が完成！おいしくできました！



給食掲示板・本コーナー



触ってみたくなる楽しい食育教材



## 大崎市学校給食 かみかみメニュー

### 鶏肉とさつま芋の揚げ煮



#### 材料（4人分）

鶏むね肉 180g  
 片栗粉 20g  
 さつま芋 180g  
 揚げ油 適量  
 アーモンド 8g

★砂糖 大さじ1と1/2杯  
 ★しょうゆ 大さじ1杯  
 ★みりん 大さじ1/2杯  
 ★水 大さじ1杯

#### 作り方

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、しょうゆと酒各大さじ1（分量外）で下味をつけておく。片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②さつま芋は皮付きのまま小さめの乱切りにし、油で素揚げする。
- ③アーモンドは粗く刻んで、フライパンで炒る。
- ④★の調味料を煮たてたれを作り、①と②にからめる。器に盛り付けアーモンドを散らす。

さつま芋は、皮つきのまま揚げたほうが、かみごたえがあります。

アーモンドの代わりに、いりごまをかけても香ばしく仕上がります。

\*保護者向け食育通信 【令和5年度 第2号】(通巻 第46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



大崎市  
Osaki.city

かみかみ  
レシピを →  
チェック

