

いただきます

～小山市食育通信～

6月は『食育月間』です！

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。

小山市では、文部科学省の『食に関する指導の手引』及び『学校給食実施基準』、そして教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作っています。

学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

令和5年6月発行
小山市教育委員会
小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会



食育で育てたい6つの力

食事の重要性

食事をすることは楽しく
心を豊かにしてくれると感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、
興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、
自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の
仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して、協力し
人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさ
を知り、大切に



出典：食育フォーラム2021年4月号

大人になってから食習慣を変えるのは難しいので、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けることが大切です。生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るためにも、ぜひご家庭でも栄養バランスの大切さについて考えたり、食事のマナーを学んだりする機会を増やしていただければと思います。

～ 栃木県誕生150年 ～

1873年（明治6年）6月15日に栃木県と宇都宮県が合併して、今日の栃木県が誕生し、今年で150年になります。

より豊かな栃木県を築き上げることを期する日として、1985年（昭和60年）6月15日が「県民の日」として制定されました。

150年を記念するロゴマークが作られ、県内各地で、郷土愛の醸成や本県の魅力を発信する行事が行われます。

小山市の学校給食では、栃木県の地場産物を多く取り入れた「県民の日の給食」を提供します。



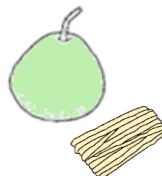
栃木県の地場産物

栃木県は、肥沃な大地と穏やかな気候、豊富な水資源にめぐまれ、たくさんの農産物が生産されています。代表的なものを紹介します。



かんぴょう

栃木県の「かんぴょう」は、全国生産量の98%以上を占め、本県の代表的な特産物です。下野市や壬生町などの県南部地区が主な産地です。原料となる夕顔の実を7～8月にかけて収穫し、ひも状にむいて、真夏の太陽熱で干して作ります。「かんぴょう」には現代の食生活に不足しがちな食物繊維が豊富で、腸内環境を整える作用があります。他にも、骨の成長を助けるカルシウムや高血圧を予防するカリウムなどが多く含まれています。



にら

栃木県の「にら」の生産量は、高知県に次ぐ全国2位を誇ります。「にら」は一つの株から1年間に5～6回、多いものでは10回近く収穫するくらい生命力の強いたくましい野菜です。「にら」独特の香りは硫化アリルという成分で、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復を助ける効果があります。さらに、食欲増進・スタミナ増強の働きもあります。他にも、免疫力を向上させるビタミンや貧血予防に効果がある鉄、カルシウム、カリウムなどが多く含まれています。



いちご

いちごの生産量は、栃木県が54年連続日本一です。いちごの種類には「とちおとめ」「スカイベリー」がよく知られていますが、近年では「とちあいか」「ミルキーベリー」とさまざまな種類のいちごが作られています。どれも栃木県で開発されたいちごです。県民の日の給食では、「県産のとちおとめピューレー」を使ったいちごゼリーが150周年記念ロゴマークシール付きのカップに入って登場します。



裏面に地場産物を活用したレシピを掲載しました→

☆地場産物を活用した給食レシピ☆


※材料はすべて4人分です。

主食

おやま和牛寿司

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米	2合		①米は少しかために炊く。(ずし飯の目盛りがあれば、その水加減で炊く。) ②かんぴょうを柔らかくなるまでゆで、冷まして、1cmに切る。 ③フライパンに油をひき、中火でごぼうを炒め、香りが出てきたら牛肉を加えて炒める。 ④牛肉の色が変わってきたら、にんじん、しいたけ、かんぴょうを加えて炒める。 ⑤弱火にして、油揚げとBを加えて煮含める。 ⑥ごはんをAを混ぜて、酢飯を作る。 ⑦酢飯に具を混ぜて、仕上げに枝豆を散らす。
A 酢	大さじ2	弱火にかけ 合わせ酢を作る	
砂糖	大さじ1・1/3		
塩	少々		
サラダ油	小さじ1		
おやま和牛	60g		
ごぼう	1/5本(40g)	斜め半月切り→アク抜き	
にんじん	1/4本(40g)	小さめ短冊	
しいたけ	2個	スライス	
かんぴょう	8g	洗って塩でもむ	
油揚げ	1枚	油ぬき→短冊切り	
B 砂糖	大さじ1・1/3		
しょうゆ	大さじ1・1/3		
むき枝豆	20g	下ゆで	

きれいな水と良質な稲わらが豊富にある小山市で育った「おやま和牛」は、旨味のある脂とやわらかい肉質が特徴で、給食でも大人気です。




主食

にらのスパゲティ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
スパゲティ	320g		①スパゲティはゆで塩(分量外)を加え、ゆでておく。 【ソースを作る】 ②フライパンに油をひき、にんにく、根生姜を香りが出るまで炒め、鶏ひき肉を加え、さらによく炒める。 ③にんじん、玉ねぎ、しめじを加え、よく炒める。 ④Aの調味料と水を加え、パプリカ、にらを加える。 ⑤ゆであがったスパゲティと④のソースを混ぜ、味を整える。
サラダ油	大さじ1		
にんにく	1片(6g)	すりおろす	
根生姜	1/2片(6g)	すりおろす	
鶏ひき肉	300g		
にんじん	1/2本(80g)	千切り	
たまねぎ	1・1/2個(300g)	うすくスライス	
しめじ	1パック(100g)	石づきをとり、ほぐす	
A 酒	小さじ2		
豆板醤	小さじ1/2		
オイスターソース	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1・1/2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	適量		
水	大さじ2		
パプリカ(赤)	1/2個(70g)	千切り	
にら	1・1/2束(150g)	3cm位に切る	

にらの風味とオイスターソースのkokが相性抜群の中華風パスタです。にらの香りには、疲労回復や食欲増進の効果がります。




副菜

にらのナムル

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
にら	1束(100g)	3cmカット	①にら・もやし・にんじんをゆで、冷水に取り、しっかり水気をきる。 ②Aの調味料を合わせ、よく混ぜる。 ③ゆでた野菜と調味料を合わせ、ごま油を加えて、和える。
もやし	160g		
にんじん	1/8本(20g)	千切り	
A 砂糖	大さじ1弱		
しょうゆ	小さじ2		
酢	大さじ1/2		
ごま油	小さじ1		

にらをたっぷり使った料理です。酢やごま油と和えることで、にらの独特の香りもやわらぎ、食べやすくなります。にらともやしのシャキシャキ感が、楽しめます。



副菜

かんぴょうのサラダ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
きゅうり	1/2本(60g)	輪切り	①かんぴょうを柔らかくなるまでゆで、冷まして、1cmに切る。 ②きゅうりは軽く塩をし(分量外)、水気をきる。 ③Aの調味料をよく混ぜる。 ④かんぴょう、にんじん、コーン、きゅうり、Aの混ぜた調味料をよく和える。
にんじん	1/3本(50g)	千切り	
ホールコーン	50g	水気を切る	
かんぴょう	15g	洗って塩でもむ	
A マヨネーズ	大さじ2強(26g)		
レモン汁	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
こしょう	適量		

かんぴょうはカルシウム、食物せんいが豊富です。全国生産の98%をしめる栃木県の特産物です。レモン汁やしょうゆを使ったマヨネーズソースであえると、さっぱりといただけます。

