

いただきます

～小山市食育通信～

6月は『食育月間』です！

学校では、学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。



【知識・技能】

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

【思考力・判断力・表現力等】

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

【学びに向かう力・人間性等】

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる



食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

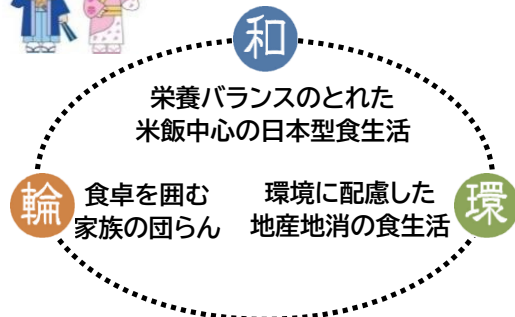


おやまわ食の日

学校給食では8日を「おやまわ食の日」として、和食の「和」、家族団らんの「輪」、環境の「環」の3つの「わ食」を推進しています。

給食でも、栄養のバランスのよい、地元の食材をとり入れた「和食」を提供しています。

毎月8日はご家庭でも3つの「わ食」について、振り返ってみましょう。



令和4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

6月15日は『栃木県民の日』



県民一人ひとりが、郷土を見直し、理解と関心を深め、県民としての一体感と自治の意識をはぐくみ、より豊かな栃木県を築きあげることを期する日として、6月15日が「県民の日」として制定されました。

この日は、明治6年、栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ領域の栃木県が成立した日です。

県民の日の給食には、栃木県の地場産物をたくさん取り入れていますので、次の項目でご紹介していきます！

栃木県の地場産物

★ヤシオマス★



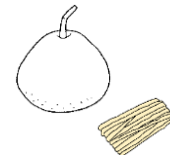
昔から栃木県北部の大田原市あたりで養殖されていた「ニジマス」を、品種改良して2～3キロの大きさに育てた魚です。長い月日をかけて研究し、昭和61年に生まれました。受精させたニジマスの卵をぬるま湯に短時間漬けることで卵をもたないヤシオマスになります。卵がないため、栄養が身のほうにまわるので、大きくおいしく育つのです。

★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、スタミナ野菜の代表格で、カルシウムやカリウム、鉄、ビタミンなどの栄養が豊富で、疲労回復や免疫力向上に役立つといわれる緑黄色野菜です。「にら」独特の香りは硫化アリルという栄養成分です。

★かんぴょう★



栃木県の「干瓢」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の収穫は7～8月にかけて行われます。

干瓢は、夕顔の実をひも状にむき、真夏の太陽熱で干した乾物食品です。栄養的にもカルシウム・カリウム・リン・鉄等が多く含まれ、加えて現代の食生活に不足しがちな食物繊維も豊富なことが特に注目されています。

地産地消とは…



地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、「地域で生産された食材をその地域で消費する」という意味です。消費者の食に対する安全・安心志向の高まりを背景に、消費者と生産者の相互理解を深める取組として期待されており、食育の推進のためにも学校給食で地産地消に取り組んでいます。

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☆

6月15日の「県民の日」に合わせて、地場産物を活用したメニューをご紹介します。


※材料はすべて4人分です。

主食

にらごはん

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米	3合	研いで分量分の水に浸す	①研いだお米に分量分の水を加え、浸漬させて炊く。
青菜ご飯の素 (わかめご飯の素でも可)	小さじ4杯		②にらはゆでてから水で冷まし、水気を絞る。
にら	2/5束	2~3cmに切る	③炊きあがったご飯に、青菜ご飯のもとと、②を混ぜる。

ゆでた「にら」の甘味がおいしく、色のきれいなごはんです。





主菜

ヤシオマスのマヨネーズ焼き

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
ヤシオマス切身	4切	塩こしょうで下味をつける	①ヤシオマスに下味をつけ、10~15分おく。
(生鮭切身でも可)			②①の余分な水分を拭き取った後、Aをぬり、Bをふりかける。
A	塩 適量 こしょう 適量 マヨネーズ 大さじ4 牛乳 大さじ1 玉ねぎ 20g	まぜる みじん切り→水気を絞る	③②をオーブントースターで焼く。(オーブンの場合は、250℃で15~20分焼く。)
B	パセリ 小さじ1 粉チーズ 大さじ1.5	まぜる みじん切り	

「ヤシオマス」は、栃木県水産試験場で品種改良されたニジマスで、身の色が県の花であるヤシオツツジの花の色に似ていることからこの名前がつけました。
Aのソースにすりおろし人参を加えて使うと、赤みがかかった色になるので、紅葉焼きになります。どちらも給食で人気のメニューです。





副菜

かんぴょうのごま酢あえ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
かんぴょう	20g	洗って塩でもむ	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。
にんじん	1/4本	千切り	②にんじんはゆでて、冷ましておく。
きゅうり	1/2本	千切り	③きゅうりは軽く塩をし(分量外)、水気をきる。
A	しょうゆ 小さじ2 酢 小さじ1 さとう 大さじ1		④Aを混ぜたところに①②③とごまを加えて和える。
すりごま	小さじ1/2		
白いりごま	小さじ2		

すりごまだけでもOKです。




副菜

かんぴょう入りサラダ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
かんぴょう	10g	洗って塩でもむ	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。
きゅうり	1/2本	輪切り	②きゅうりは軽く塩をし(分量外)、水気をきる。
キャベツ	3枚	千切り	③キャベツ、ホールコーン、①②をドレッシングで和える。
ホールコーン	50g	汁気をきる	
和風ドレッシング	適量		

「かんぴょう」を和え物などに使うときは、塩もみした後、10分くらい水に浸してからゆでると、厚みが増して食べやすくなります。



汁物

にら入りゆば玉汁

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
水	3カップ	だしをとる	①だし汁でにんじんを煮る。
かつお節	10g		②煮えたら、しょうゆと塩を加える。
にんじん	1/5本	千切り	③ゆばを加える。
しょうゆ	小さじ1		④水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。
塩	小さじ1/2		⑤沸騰したところに、溶き卵を糸状に流し入れる。
生ゆば	50g	食べやすい大きさに切る	⑥にらを加える。
乾燥ゆばでも可(戻しておく)			にらに火が通ったら、できあがり。
片栗粉	小さじ1	水で溶く	
たまご	2個	溶く	
にら	1/4束	3cmに切る	

「にら」の独特の香り「硫化アリル」は、体内で分解され「アリシン」に変化します。「アリシン」には、殺菌作用や体を温めてくれる働きもあります。アリシンは、葉先より、根元に多く含まれています。香りが苦手な人は葉の部分を使用したり、卵でとじたりすると食べやすくなります。

