

いただきます

令和4年10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

～小山市食育通信～



10月は「とちぎ食育推進月間」です



栃木県では、県民1人1人が生涯にわたり楽しく健全な食生活を送るための取り組みとして、毎年10月を「とちぎ食育推進月間」として食育運動を展開しています。

人生100年時代を健康で心豊かに生きるために・・・

バランスのとれた食事をしましょう。



栄養バランスに優れた「**日本型食生活**（ごはんを中心に主菜、副菜のおかずと汁物）」＋牛乳・乳製品、果物を組み合わせるよう努めましょう。

食に対する感謝の気持ちを深めましょう。



自然の恩恵や、食に関わる人々の努力に感謝しましょう。

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう。



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践することで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。



家族と一緒に食事をとることで、子どもたちの絆が深まり安心感が生まれるだけでなく、食事のマナーや良い食習慣などが身につきます。



10月17日(月)～21日(金)は「お米ウィーク」です



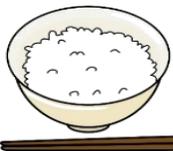
小山市では地産地消を推進した献立作りのもと、地元で収穫されたお米を週4回学校給食に提供しています。お米ウィークでは、米を主食においた**日本型食生活**の良さを考える週間として捉え、食育をすすめています。

・優れた栄養価

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれているほかに、パンなど他の穀類に比べて、良質のタンパク質が含まれています。

・いろいろな料理とベストマッチ

ごはんは、味が淡泊なので、和食・洋食・中華を問わずどのような料理とも相性がいいです。

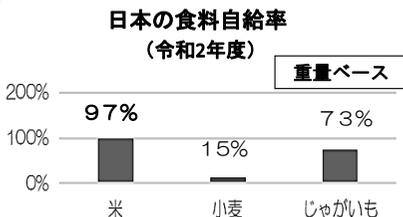


魅力いっぱい ごはん食



・ほぼ100%の自給率

お米の自給率は他の食べ物と比べ、非常に高いです。日本全国で作ることができるため、供給量が安定していて、安全なお米を食べることができます。



おいしいね！ おやまのお米



地産地消を推進していく取り組みのひとつが、小山市で作られたおいしいお米を使用した給食です。

「小山市産コシヒカリ」を中心として、「生井っ子米」や「ラムサールふゆみずたんぼ米」といったブランド米も登場します。



～ラムサールふゆみずたんぼ米 ができるまで～

ラムサールふゆみずたんぼ米は、ラムサール条約湿地登録された『渡良瀬渚水地』周辺の田んぼで作られています。雑草が生えるのを抑制するために冬の間も田んぼに水を張り、微生物を増やして土壌を豊かにしながら無農薬・無化学肥料で栽培されています。



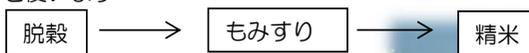
化学肥料のかわりに米ぬかを使います



米ぬか散布



農薬の代わりに玄米黒酢を無人ヘリコプターで散布します



稲穂から実をとり除く

もみがらをとり除き玄米にする



安全・安心なお米で、水分が多く、お米の甘みをしっかり味わえます。



学校給食食材の購入補助をしています



☆地場産物の購入補助

小山市の良さを理解してもらうため、おやま和牛、生井っ子、ラムサールふゆみずたんぼ米、ホンモロコ、はとむぎなどの地場産食材を学校給食で提供しています。

☆物価高騰による食材の高騰分の補助

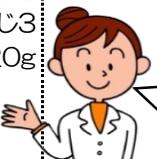
学校給食は児童生徒の成長に必要な栄養バランスや量を提供しています。今年は、食材の値上げが相次ぎ、学校給食費の運営に影響を及ぼしていますが、小山市では、国の補助金を活用し、保護者の皆さまにさらなる負担をかけないようにし、これまでどおりの給食を提供しています。

裏面にレシピを掲載しました→

☆給食レシピの紹介☆

10月の給食に登場する給食レシピを紹介します。ぜひ、お試しください♪

※材料はすべて4人分です

主食				主菜			
大豆ミート入りドライカレー				豚肉のごまだれ炒め			
《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》	《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米 水 サラダ油 にんにく しょうが 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん 大豆ミート 水 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース ブルーベリー	300g 360~400ml 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/4 160g 中 1個 1/2本 15g 40ml 小さじ2 1/2かけ(12g) 大さじ3 大さじ3 20g	洗米する みじん切り みじん切り 粗みじん切り 粗みじん切り 熱湯で戻す	①米に水を加えて炊飯する。 ②鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。 ③香りが出てきたら、ひき肉を加える。 ④肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。 ⑤大豆ミート・水を加えて、アクを取りながら煮込む。 ⑥④を加え、かき混ぜながら弱火で煮る。 ⑦炊き上がったご飯に⑥を盛り付ける。 ※大豆ミートは、パッケージに表示された方法で下処理を行ってください。	サラダ油 おろしにんにく おろししょうが 豚もも小間肉 しょうゆ 酒 にんじん 玉ねぎ しらたき 砂糖 しょうゆ 酒 コチジャン にら 白いりごま 白すりごま	小さじ1 チューブで長さ4cm チューブで長さ9cm 200g 小さじ1 小さじ1 1/3本 中 1個 120g 大さじ1 小さじ2 小さじ1 大さじ1/2 1/2束 小さじ2 大さじ1	下味をつける 短冊切り 5mmスライス 3~4cmに切る 混ぜ合わせる 3cm	①豚肉をにんにく・しょうが・しょうゆ・酒に30分程度つけておく。 ②油で①を炒める。 ③火が通ったら、にんじん・玉ねぎ・しらたきを加えて炒める。 ④野菜に火が通ったら、砂糖・しょうゆ・酒・コチジャンを混ぜたものを加える。 ⑤最後に、にらといりごま・すりごまを加えて炒める。
 <p>大豆ミートを使用することで、高タンパク・低脂肪で脂っこくならず仕上がりです。乾燥したタイプのものなら、長期保存が可能です。ブルーベリーが隠し味になっていますが、ジャムを代用しても、フルーツの酸味と甘みでコクが出ます。</p>				 <p>ご飯がモリモリすすむおかずです。野菜もたっぷり入ります。ごまの風味が良いので、子供たちがパクパク食べてくれる人気メニューです。</p>			
副菜				副菜			
カルシウムサラダ				みぞれ汁			
《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》	《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
ごま油 ちりめんじゃこ にんじん キャベツ 小松菜 切り干し大根 海藻ミックス(乾燥) 好きなドレッシング	小さじ1 大さじ1 3cm程度 120g 100g 12g 2g 適量	千切り 太めの千切り 3cmカット 戻す、ザク切り 水で戻す 適量	①ごま油でちりめんじゃこをカリカリに炒める。 ②にんじん・キャベツ・小松菜をゆでて、冷やす。 ③切り干し大根をゆで、水で冷やし絞る。 ④水で戻した海藻は、水気をよくきる。 ⑤②と③と④をドレッシングで和え、器に盛る。 ⑥①をサラダの上にかける。	水 かつお節 鶏ももひき肉 にんじん 大根 えのきたけ 木綿豆腐 大根 しょうゆ 酒 塩 片栗粉 水 ねぎ	3カップ 10g 40g 20g 80g 1/2袋 1/3丁 80g 大さじ1 小さじ1 小さじ1/6 小さじ2 小さじ2 1/2本	出汁をとる いちょう切り いちょう切り 半分に切る さいの目切り すりおろす 水で溶く 小口切り	①鍋に出汁を入れて、鶏肉を煮る。 ②にんじん・大根を加えて煮る。 ③えのきたけ・豆腐を加える。 ④大根おろしを加える。 ⑤調味料を加えて味を調える。 ⑥水溶き片栗粉を加える。 ⑦最後にねぎを加える。
 <p>ちりめんじゃこや切り干し大根、海藻にはカルシウムがたっぷり含まれています。骨を作る素になる栄養素なので、成長期の皆さんには毎日しっかり摂ってもらいたいです。また、これらの食品には鉄分も多く入っているので、貧血を防ぎ、疲れにくい体になります。</p>				 <p>「みぞれ」とは、天候を表す言葉で、雨と雪が混ざって降る現象です。日本料理では、みぞれの様子を大根おろしで表します。すりおろした大根をそのまま入れると大根がバラバラになってしまうので、水で溶いた片栗粉を加えて作ります。</p>			