

いただきます

～小山市食育通信～

平成26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

おやまわ(和食の日)

小山市では、「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを機に、毎月8の日を「わ食の日」と定めています。学校給食では「おやまわ(和食の日)」を設け、給食に和食を取り入れるとともに児童生徒に食習慣や食文化などについて伝えてまいります。ご家庭でも家族だんらん時の話題にさせていただきますようお願いいたします。

～日本型食生活を見直そう！～

* 日本型食生活ってな～に?? *

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆、豆製品、野菜、くだものなどを適度に組み合わせた食事のことです。
この食事形式が日本人の長寿の秘訣ともいわれています。



* 食生活の変化 *



この頃の食事が、いちばん栄養バランスが良いとされています。味噌汁や酢の物で海藻をとりつつ、週に何回か肉料理が入るなど、和風料理に肉や卵を加わって、たんぱく質、脂肪、糖質のバランスが良く、減塩効果もありました。



暮らしが豊かになって、外食の機会が多くなり脂肪、たんぱく質、糖質の摂取バランスが徐々に悪くなってきました。



現在の食事は、朝食をパン食でとる人が多くなっていることや肉類を食べる機会が多くなっており、脂肪、たんぱく質、糖質の摂取バランスが悪くなっています。

* 日本型食生活のメリット *

- ★ごはんは、いろいろな料理にあわせることができるので、栄養バランスがとりやすい。
- ★日本各地で生産される旬の食材を多彩に盛り込むことができる。
- ★ごはんをよくかんで食べることで、肥満防止に効果がある。
- ★脂質が少なく動物性の油をあまり多く使わない。

食生活アンケート結果 (平成25年7月実施)

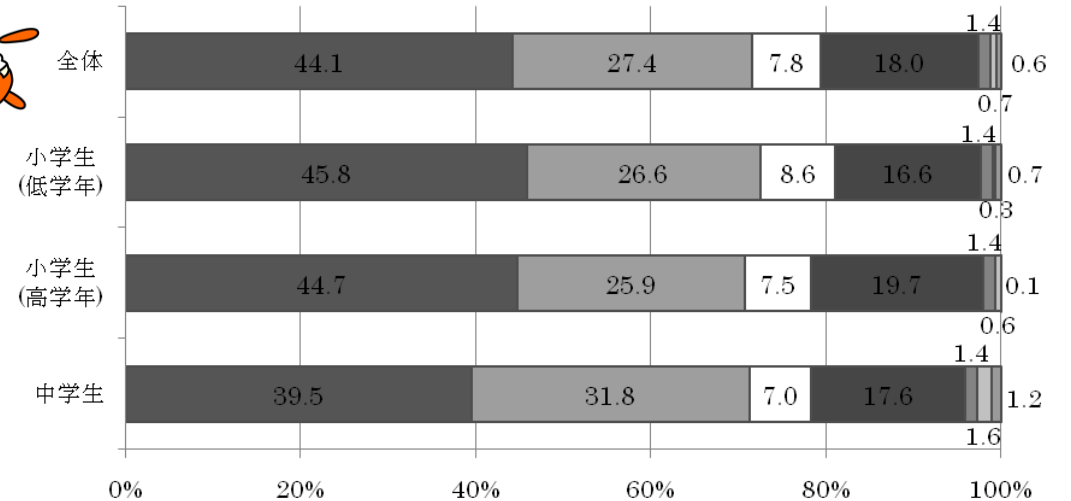
よりよい食育の推進に向けた取り組みを行うための基礎資料とすることを目的として、小山市における児童・生徒の食生活習慣の実態調査を行いました。その結果の一部をご紹介します。

朝食はどんなものを食べる人が多いですか。

- ①主食のみ ②主食+主菜 ③主食+副菜 ④主食+主菜+副菜 ⑤おかずのみ ⑥その他

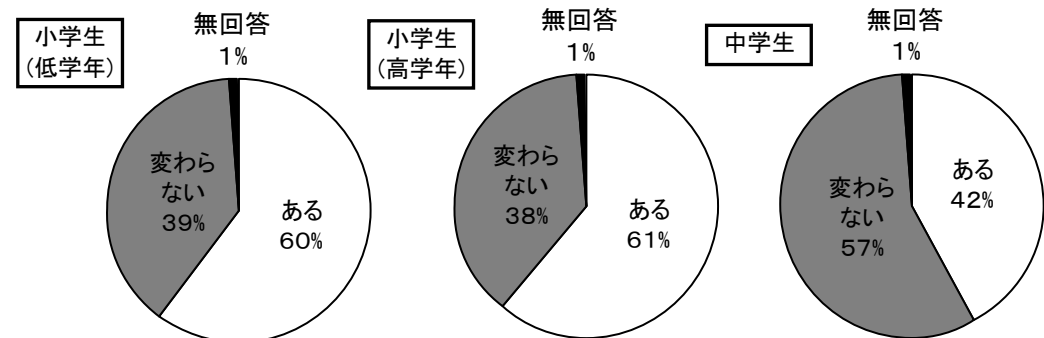


■主食のみ ■主食+主菜 □主食+副菜 ■主食+主菜+副菜 ■おかずのみ □その他 ■無回答



「朝食を食べますか。」の問いには、「ほとんど毎日食べる」が91.1%を占めましたが、その内容を見ると、「主食+主菜+副菜」を食べている人は全体で18%でした。そして、「主食のみ」「主食+主菜」が70%以上を占め、朝食に野菜が不足していることがうかがえる結果となりました。何かと慌ただしい朝ですが、朝食欠食ゼロを目指すと同時に、内容も充実したものになるといいですね。

あなたは、地場産物の日の給食のとき、いつもの給食と比べて何かよいことはありますか。



普段の給食と比べてよいことが「ある」と回答した人は、小学生で約60%、中学生で42%でした。その理由として最も多かったのは、全ての学年で「おいしく感じる」であり、他には「感謝の気持ちがわく」「地元の人を作るので安心」「地元でとれる農産物が分かった」などがありました。これからも、地場農産物への関心が高まるような給食を目指していききたいと思います。

●●●●●●●● 第9回「地産地消・食育フェア」のご案内 ●●●●●●●●

食育ゲームや体験イベント、小山市ご当地グルメコーナーなど、見て、触れて、味わって、地産地消・食育について理解を深め、ご家族みんなで楽しめるイベントです。

日時 6月29日(日) 9:00~15:00

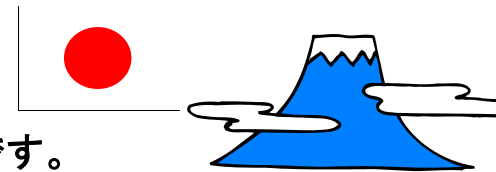
場所 道の駅 思川





和食レシピ

是非おためしください★



※材料はすべて4人分です。

主菜

スタミナ納豆

《材料》

ひきわり納豆	100g
長ねぎ	2本
鶏挽肉	100g
にんにく	少々
ごま油	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
タバスコ	少々

《下処理》

小口切り

すりおろす

A

《作り方》

- ①ごま油で、にんにくを炒め香りを出す。
- ②①に鶏挽肉とAを入れて炒める。
- ③ボールにひきわり納豆と長ねぎを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせたら出来上がり。



鳥取県の学校給食で大人気のメニューです。ご飯にかけて食べるとおいしいですよ♪

副菜

かんぴょうのごまみそ和え

《材料》

乾燥かんぴょう	8g
砂糖	4g
しょうゆ	2g
小松菜	88g
にんじん	16g
コーン	32g
砂糖	12g
みそ	8g
しょうゆ	12g
すりごま	6g

《下処理》

塩もみして水で戻す

3cmに切る

千切り

Bを合わせる

《作り方》

- ①かんぴょうをAの調味料で固めに煮ておく。
- ②小松菜とにんじんを茹で、水で冷やす。
- ③煮たかんぴょう・小松菜・にんじん・コーンをBの調味料とすりごまで和える。

栃木県産のかんぴょうを使った地場産物メニューです。不足しがちな食物繊維が多く摂れますね。



副菜

切り干し大根のはりはり漬け

《材料》

切り干し大根	16g
水菜	40g
にんじん	20g
きゅうり	40g
砂糖	8g
しょうゆ	16g
リンゴ酢	8g
みりん	2g

《下処理》

水で戻し、3cmに切る

3cmに切る

千切り

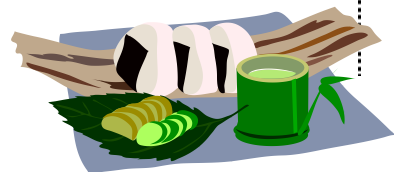
千切り

合わせておく

《作り方》

- ①切り干し大根・にんじんは、さっと茹で、水で冷やす。(より歯ごたえを楽しみたい時は、茹でなくてもOK)
- ②①と水菜、きゅうりを調味料で和える。

はりはり漬けとは、干し大根を酢で漬けた物で、噛んだときにぱりぱりという音がすることからこの名前がつけました。



その他 変わり大学芋

《材料》

さつまいも	320g
揚げ油	適量
ひよこ豆(水煮)	80g
ちりめんじゃこ	12g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

《下処理》

角切り

から煎りしておく

《作り方》

- ①さつまいもは1.5cm程度の角切りにし、からりと揚げる。
- ②砂糖、しょうゆ、水を加え、少し煮詰める。
- ③片栗粉を加え、ゆるめにとろみをつける。
- ④③のタレに、揚げたサツマイモ、ひよこ豆、ちりめんじゃこを入れてよくからませる。
- ⑤白ごまをふり、完成!

ジャコも入っているので、おいしくカルシウムが摂取できます。成長期のお子さんのおやつにぴったりですね! ひよこ豆の代わりに、大豆で作ってもおいしいですよ。

