

# いただきます

～小山市食育通信～



10月は、「とちぎ食育推進月間」です。小山市の学校給食では、19日～23日まで「お米ウィーク」を実施します。また、日光社参ウォークで提供される家康が小山中で食べたと推察される地元の食材を使った「開運御膳」にちなんで、学校給食版開運御膳を実施する予定です。

平成27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

## おやまわ食の日

小山第三小学校と小山第二中学校の取り組みをご紹介します。



「和食」の代表的な食材、かつおの話をしました。

大久保市長が小中学校を訪問し、お話をしてくださり、会食しました。児童生徒にとって心に残る給食となったことでしょう。  
また、栄養教諭や栄養職員が食の指導をしました。



給食の食材について、「環食」の地場産物について話しました。



## 地産地消・食育フェア

食育ゲームや体験イベント、小学生食育カルタ大会など、地産地消・食育についての理解を深め、ご家族みんなで楽しめるイベント



「小学生食育カルタ大会」

6月28日(日) 道の駅 思川での様子です。



「給食クイズコーナー」できたかな？



「バイキングコーナー」バランスよく選べた？

「豆つまみコーナー」

～お知らせ～

日本最大級の料理レシピ検索・投稿サイト「クックパッド」に【小山市公式キッチン】を開設しました！

小山産農産物を使ったアイデアレシピや給食メニュー、「食と農」に関するイベント情報などを掲載していきますので、ぜひご覧ください

【問合せ】小山市役所 農政課 ☎ 0285-22-9257





# 開運御膳&OyamaKitchenレシピ

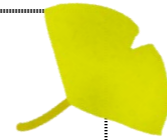


是非おためしください♪

※材料はすべて4人分です。

## 主菜

### うづま揚げ



《材料》 10個分

ジャガイモ(大) 1個  
青じそ 5枚  
青唐辛子 1~2本  
味噌 大さじ1  
小麦粉 20g

《下処理》

細かくする  
みじん切り  
みじん切り

《作り方》

①細かくしたじゃがいもはミキサーにかけ、ザルにあけて適度に水気をきる。  
②ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。  
③スプーンでたねをすくい、落とし揚げにする。表面がきつね色になったら取り出し、油をきる。



#### 小山市クックパッド掲載

巴波川(うづまがわ)が流れる小山市中地区で、古くから家庭の味として親しまれてきた「うづまあげ」。夏負けしないように、よくお盆の時期に作られていたそうです。

## 主食

### しょうがご飯

《材料》

精白米 80g  
しょうゆ 小さじ1と1/2  
酒 小さじ1  
塩 小さじ1/4  
油揚げ 20g  
しょうが 6g  
砂糖 小さじ1  
みりん 小さじ2  
酒 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2と1/3  
白ごま 小さじ1

《下処理》

油抜きして短冊切り  
千切り

具の調味料

《作り方》

①米に酒・しょうゆ・塩を加え炊いて、茶飯を作る。  
②具を作る。調味料を釜で熱し、しょうが、油揚げを煮る。  
③炊いた茶飯と具、白ごまを混ぜて出来上がり。

#### 開運御膳メニュー

生姜は、古くから漢方薬として使用されていました。江戸時代から食用として日本に広がりました。体を内側から温めてくれます。



## 副菜

### かんぴょうときゅうりの中華風サラダ

《材料》

かんぴょう(乾) 20g  
鶏むね肉(皮なし) 120g  
きゅうり 60g  
ザーサイ 20g  
酢 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
ごま油 小さじ1と1/2  
砂糖 小さじ1と1/2  
マヨネーズ 小さじ1と1/2  
みょうが 2個

《下処理》

水で戻し3cmに切る  
茹で、小さくちぎる  
千切り  
みじん切り

合わせておく

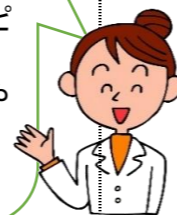
千切りし、水にさらす

《作り方》

①下処理したかんぴょうは10分茹で、ザルにあけて冷まし、水気をしぼる。  
②下処理した全ての材料(みょうが以外)を、調味料でよく和える。  
③器に盛りつけ、水気を切ったみょうがをのせる。

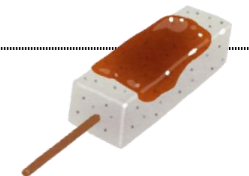
#### 小山市クックパッド掲載

小山市の主要農畜産物のかんぴょうをおいしく食べることでできるレシピです。平成24年に開催された第11回おやま健康料理コンクールこども部門優秀賞作品をアレンジしたものです。



## 主菜

### 鮭の田楽みそ焼き



《材料》

銀ザケ(生)切り身 4切れ  
おろし生姜 2g  
赤みそ 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1と2/3  
みりん 小さじ1と2/3  
酒 小さじ1と2/3  
すりごま 小さじ1

《下処理》

A

《作り方》

①Aを全て混ぜ合わせる。  
②鮭をAで漬け込む。  
③オーブン(魚焼きグリル)で焼く。

#### 開運御膳メニュー

田楽みそは豆腐・里芋・なす等々色々な食材と良く合います。江戸時代においては、その手軽さから、現代のファーストフードのような存在であったといわれています。

