

いただきます

～小山市食育通信～

平成28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月は『食育月間』です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けています。長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

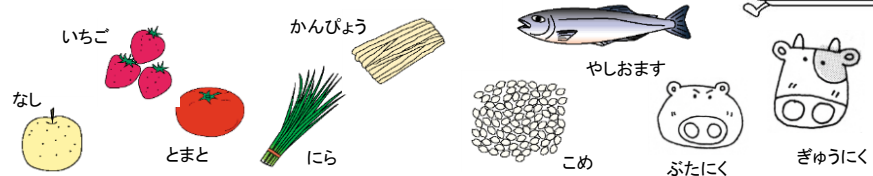
家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> まいにち ちようしゆく た 毎日、朝食を食 べていますか？ 	<input type="checkbox"/> かぞく しかく しょくたく 家族みんなで食卓 を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> ぎょうしゆく きやうどりよう 行事食や郷土料理を 取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくひんじゆし さんち 食品表示や産地を 意識して食品を選ん でいますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくざい むだ つか 食材を無駄なく使 い、残さず食べていま すか？
--	---	--	--	---

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

6月15日は『栃木県民の日』

「栃木県民の日」は1873年6月15日、旧栃木県と宇都宮県が合併して、ほぼ現在の栃木県の形が誕生したことに由来しています。また、その地域で昔から生産されている作物なども、地域の気候や風土などに合ったものが多く作られています。



小山市の学校給食では、栃木県の特産物や地場産物を使った献立を工夫しています。



おやまわ食の日

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日を「わ食の日」と定めています。学校給食においても「おやま わ(和)食の日」を設け、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。献立は、地元の食材を取り入れた「和食」と「はとむぎ茶」を取り入れ、児童・生徒に食習慣や食文化などについて伝えていきたいと思ひます。ご家庭でも、家族だんな時の話題にさせていただきますよう、願ひします。

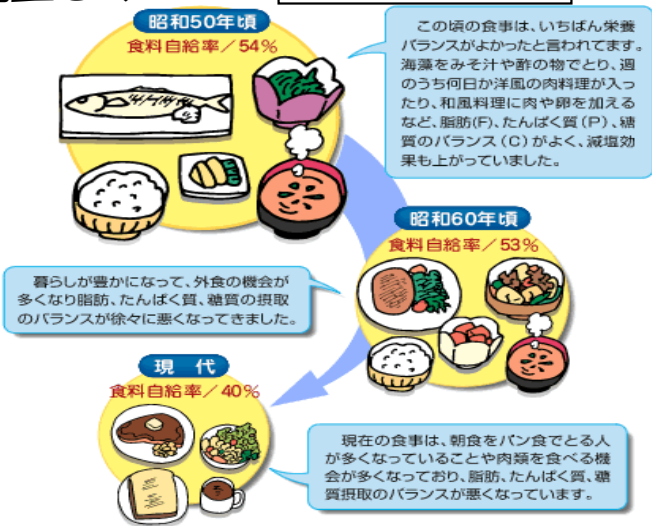
～日本型食生活を見直そう！～

?? 日本型食生活って??

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



- * 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、肥満予防に効果がある。
- ★脂質が少なく動物性の油をあまり多く使わない。

●●●●●●●● 第11回「おやま地産地消・食育フェア」のご案内 ●●●●

食育ゲームや体験イベント、小学生食育カルタ大会など、見て、触れて、味わって、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です。ぜひ、ご参加ください♪

《日 時》 6月26日(日) 9:00～15:00
《場 所》 道の駅 思川



☆おやまわ食の日 給食レシピ☆

おやまわ（和）食の日に提供した給食のレシピを紹介します。
是非、お試しください♪

※ 材料はすべて4人分です。

主食

おやま和牛寿司

《材料》

ごはん	茶碗4杯分
A 酢	大さじ2弱
砂糖	大さじ1強
塩	小さじ1/6弱
おやま和牛もも小間肉	60g
にんじん	1/3本
干しいたけ	5g
かんぴょう	8g
水煮たけのこ	30g
油揚げ	1/2枚
さやえんどう	20g
油	小さじ1
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強

《下処理》 《作り方》

- ①かんぴょうは下ゆでし、水気を切り、冷ましておく。
②フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
③にんじん、しいたけ、かんぴょう、たけのこ、油揚げを加える。
④砂糖、しょうゆを加え、炒め煮する。
⑤鍋にAの調味料を加え弱火にかけ、砂糖、塩を溶かす。
⑥ごはん⑤の寿司酢を混ぜ合わせる。
⑦⑥の酢飯に、④の具を加え、混ぜ合わせ、ゆでたさやえんどうを散らす。

干切り
戻す→スライス
塩もみして水で戻す
→1cmに切る
いちょう切り
油抜き→短冊切り
下ゆで→斜め切り



おやま和牛は、小山市内で作られた麦やわらを食べさせて育てるので、安心、安全で

主菜

おとんとごぼうのみそがらめ

《材料》

おとんもも肉	200g
A しょうが	5g
しょうゆ	小さじ1強
ごぼう	1/2本
米粉	大さじ3
揚げ油	適量
しょうが	5g
みそ	大さじ2/3
砂糖	大さじ1
B しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	小さじ1
白いりごま	小さじ1

《下処理》

拍子木切り
すりおろす
斜め切り→あく抜き
すりおろす

《作り方》

- ①豚肉をAの材料で漬け込む。
②①とごぼうに米粉をまぶし、油で揚げる。
③鍋にBの調味料を鍋に加え弱火にかけ、砂糖を溶かす。
④揚げた豚肉、ごぼうにBのタレ、ごまをからめる。

給食では、小山市産豚肉「おとん」を使用して作りました。おとんは、小山市で飼育された安心、安全でおいしい豚肉です。



副菜

かんぴょうとひじきの炒め煮

《材料》

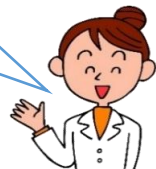
豚もも小間肉	40g
しょうが	3g
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/2個
こんにやく	40g
かんぴょう	10g
乾燥ひじき	6g
油揚げ	1/2枚
油	小さじ1
水	40ml
A 砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ1弱

《下処理》 《作り方》

- ①鍋に油をひき、しょうが、豚肉を炒める。
②にんじん、たまねぎ、こんにやくを加える。
③かんぴょう、ひじき、油揚げを加える。
④水、Aを加え、炒め煮する。

すりおろす
いちょう切り
スライス
色紙切り→下ゆで
塩もみして水で戻す
→2cmに切る
戻す
油抜き→色紙切り

具だくさんのひじきの炒め煮なので、ごはんのおかずになります。



汁物

ゆばたま汁

《材料》

にんじん	1/4本
ほうれん草	1茎
ゆば	50g
卵	1個
だし汁	600ml
しょうゆ	小さじ1
A 塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
でんぷん	小さじ1/3
溶き水	適量

《下処理》

干切り
3cmに切る→下ゆで
割りほぐす
溶いておく

《作り方》

- ①鍋にだし汁を沸かし、にんじんを煮る。
②Aを加える。
③ゆばを加える。
④水溶きでんぷんとろみをつけ、溶き卵を加える。
⑤ゆでたほうれん草を加える。

