

いただきます

～小山市食育通信～

平成29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

10月は 「とちぎ食育推進月間」です！

毎月18日は「おやま地産地消推進の日」
毎月19日は「食育の日」です。



近年、不規則な食生活、栄養の偏り、孤食、朝食欠食、肥満・やせ傾向、生活習慣病の増加、食品の安全上の問題等、食や健康を取り巻く環境が変化しています。そうした中で、国全体で「食」を見直そうとしています。
栃木県では、実りの秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定め、食育推進運動を展開しています。期間中は「とちぎ食育推進大会2017」や「とちぎ健康フェスタ2017」をはじめ、各種イベントが各地で開催予定です。

小山市では「お米ウィーク」を実施します！

10月の「とちぎ食育推進月間」にあたり、小山市の学校給食では、10月23日(月)から27日(金)にかけて「お米ウィーク」を実施します。

米を中心とした日本型食生活を推進します！

ごはんって、
どんなおかずにも合うよね♪

お米は「コシヒカリ」、米パンは「あさひの夢」をつかっているよ。



小山市産の農畜産物を取り入れた献立で、地産地消を推進します！



日本型食生活って何？

ご飯を中心に、魚や肉、卵、豆、豆製品、野菜、果物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言われています。



望ましい食生活はお子さんの成長期だけでなく、ご家族の健康のためにも大変重要です。ぜひご家庭で、お子さんと一緒に料理を作る、野菜を育てる、買い物に行く、食事をしながら会話をするなどを通し、ご家族で食に興味がもつきっかけを作ってください。望ましい食生活を身につけていただきたいと思います。



小山市の「食育の取組」

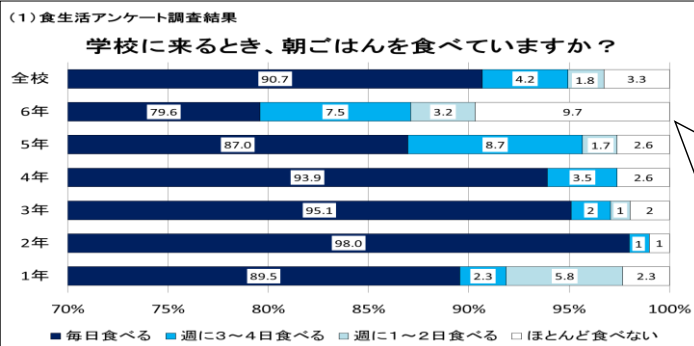
～小山市内の小・中学校では様々な食育に取り組んでいます。その一部を紹介します～

○羽川小学校を中心とした取組 (研究協力校…桑中学校 羽川西小学校 萱橋小学校)

学校給食は、子どもたちが「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を養うために重要なもので、教育の一環として実施されています。そのため、食の専門家である栄養教諭・学校栄養職員が中心となって、学校と家庭・地域とが連携し、系統的かつ計画的に取り組む必要があります。健康的な食生活を実践できる児童生徒を育成し、基本的な食習慣の定着を目指して、3年計画で研究を進めました。

○主な取組

・食生活アンケートを実施(平成27年4月羽川小学校にて)



「毎日食べる」が全校で約90%だった。
学年ごとに見ると6年生が他学年より低い結果になった。
他には「朝ごはんはどんなものを食べているか」の質問に「主食+主菜+副菜」のそろった朝食をとっている児童は全体の2割という結果になった。

朝食摂取と朝食内容や好き嫌いの改善に向けた行事や授業を実施
～家庭科の授業～



・チャレンジ！けんこう週間

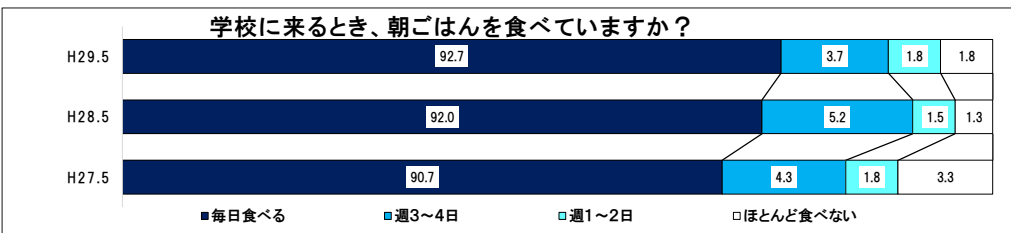
より良い生活習慣の定着のため、年3回実施。食事や睡眠、ゲーム時間などの自分の生活習慣を振り返り、「チャレンジ！けんこう週間」として「早寝早起き朝ごはん+ノーメディア」に取り組みました。

・食に関する授業(5・6年生家庭科、学級活動)

栄養教諭や学校栄養職員が担任と一緒に授業に参画し、朝食の大切さやバランスのとれた朝食について話をしました。授業で使用した朝食のワークシートは家庭に持ち帰り、保護者からコメントをいただき、家庭でも実践できるよう働きかけました。

○さまざまな取組をした結果…

朝食摂取や朝食内容の改善に向け「けんこう週間」や「食に関する授業を実施し、「毎日食べる」という児童は約2%増え、全体的に朝食摂取率の低下を防ぐことができました。また、「主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べている」の児童の割合も増加し、朝食内容の改善にも大きな成果が見られました。



○最後に…

5月に実施されている全国学力調査の結果では、「毎日朝食を食べている」という児童の「正答率が国語も算数(数学)も高い」という結果が出ています。
脳のエネルギー源は炭水化物を分解してできるブドウ糖です。朝食にしっかりと「ご飯」や「パン」などの炭水化物を食べないと長い時間脳に栄養が行き渡らず、朝からボーッとした状態で集中力が低下してしまいます。

～1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、早寝・早起きを心がけましょう～

裏面に朝食レシピを掲載しました→

☆朝食レシピの紹介☆

カルシウムたっぷりメニュー

- 献立名 ・ ごはん
 ・ なめたけ入り卵焼き
 ・ 骨太サラダ
 ・ みそ汁

※アドバイス
 忙しい朝にぱっと作れて、カルシウムがとれる
 朝ご飯です。



主食(ごはん)

材料	分量 (2人分)	作り方
ご飯	2杯	①ご飯を炊く。

主菜(なめたけ入り卵焼き)

材料	分量	作り方
卵	2個	①あさつきは小口切り。 ②卵を溶き、砂糖、なめたけ、あさつきを加えて混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を加えて焼く。 ④皿に盛り、ミニトマトを添える
砂糖	小さじ1	
なめたけ(瓶入り)	20g	
あさつき	5g	
サラダ油	5g	
ミニトマト	適量	

卵焼きに「なめたけ」を加えるだけで食物繊維UP!

副菜(骨太サラダ)

材料	分量	作り方
キャベツ	50g	①キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ②鍋に湯を入れ、キャベツ、にんじん、わかめをゆでて、水で冷やす。 ③皿に盛り、上にしらす、チーズ、ごまをかけ、ドレッシングを添える。
にんじん	10g	
乾燥わかめ	0.8g	
チーズ(角切り)	10g	
しらす	5g	
ごま	大さじ1	
ドレッシング	適量	

副菜(みそ汁)

材料	分量	作り方
豆腐	25g	①ねぎは小口に切る。 ②油揚げは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。 ③湯を沸かした鍋にだしの素を入れ、豆腐を加える。 ④油揚げ、ほうれん草、ねぎを加え、味噌を溶き入れる。
ほうれん草	10g	
油揚げ	10g	
ねぎ	8g	
水	300cc	
だしの素	少々	
味噌	16g	

小山市の栄養教諭・学校栄養職員で「朝食レシピ集」を作成しています。その中から、秋にぴったりなメニューを紹介します。是非、お試しください♪
 ※ 材料はすべて2人分です。



体ぽかぽか朝ごはん

- 献立名 ・ きのごはん
 ・ 牛肉しぐれ煮
 ・ 粉ふきいも
 ・ 野菜スープ

※アドバイス
 秋の美味しい食材を使用したメニューです。
 牛肉しぐれ煮は前日に作っておくと簡単です。



主食(きのごはん)

材料	分量 (2人分)	作り方
米	1合	①にんじんは千切り、しいたけはスライス、しめじは小房に分ける。 ②米をとぎ、炊飯器に米と水をセットする。(水は普通より若干少なめに) ③②にAの調味料を加えて混ぜ、①の具を上のにのせて炊く。 ④炊きあがったら混ぜて、茶碗によする。
にんじん	15g	
しいたけ	1枚	
しめじ	10g	
しょうゆ	8g	
A 塩	3g	
酒	小さじ1	
だし素	少々	

「牛肉のしぐれ煮」は味が濃いめなのでお弁当のおかずにもピッタリです。ごはんにも混ぜてもおいしいですよ。

主菜(牛肉しぐれ煮)

材料	分量	作り方
牛肉	150g	①しょうがはせん切りにする。 ②ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。 ③鍋に千切りにした生姜とAの調味料を入れ、火にかける。 ④牛肉と水気をきったごぼうを鍋に入れ、アクを取りながら、中火で汁気がなくなるまで煮詰める。
ごぼう	30g	
しょうが	5g	
しょうゆ	大さじ2	
A mirin	大さじ2	
酒	大さじ2	
水	100cc	



副菜(粉ふきいも)

材料	分量	作り方
じゃがいも	3個	①じゃがいもは厚めのいちよう切りにし、ゆでて水気を切り、鍋で粉がふくようにする。 ②青のりと塩をふりかけ、ゆする。
青のり	少々	
塩	少々	

副菜(野菜スープ)

材料	分量	作り方
小松菜	20g	①人参はいちよう切り、小松菜は3cm切り、豆腐はさいの目切りにする。 ②鍋に水を入れ、人参を煮て、小松菜、豆腐を加えて煮る。 ③コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
豆腐	20g	
にんじん	20g	
水	300cc	
コンソメ・塩・こしょう	適量	