

いただきます

平成30年1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～

食育アンケート結果

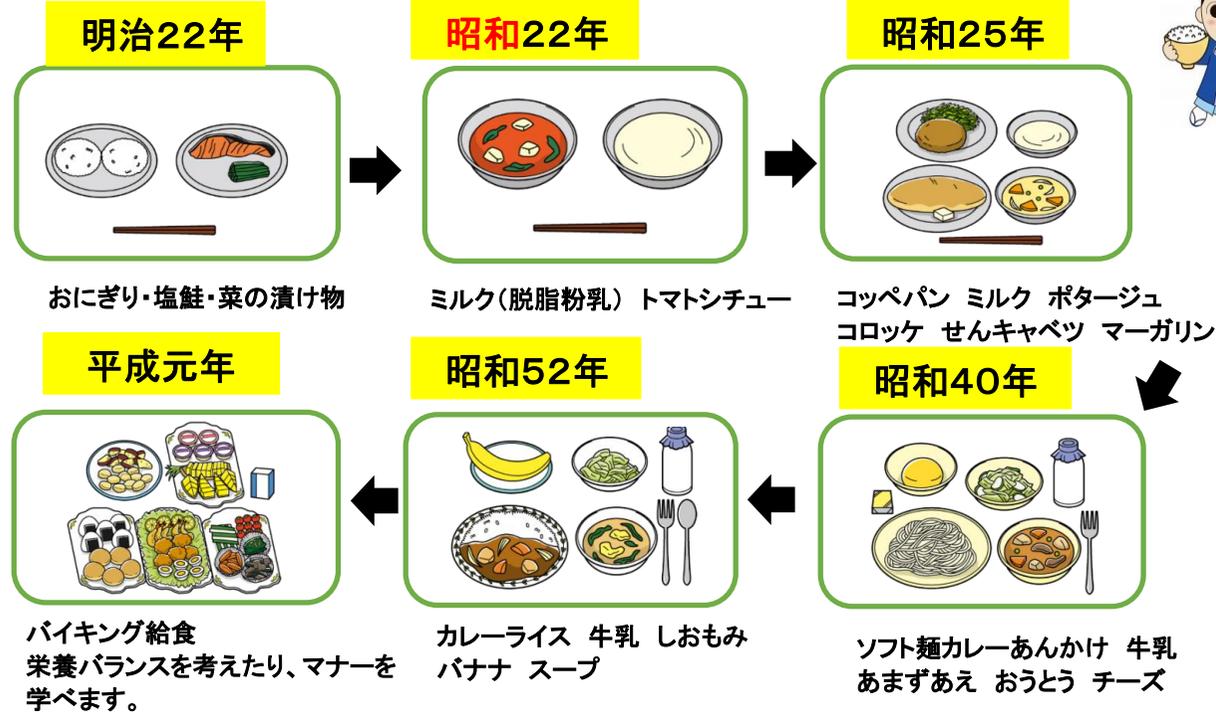
10月のとちぎ食育推進月間にちなみ、小山市の学校給食では10月23日～27日にお米ウィークを実施しました。その時、児童生徒に実施した食育アンケートの結果です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は今から約130年前に始まりました。明治22年から始まった給食は、戦争で一時中止されましたが、アメリカの民間団体からの支援物資により再開されました。現在では、学校給食法が改正され、子ども達が生涯を通じて心身共に健康な生活が送れるよう、望ましい食習慣や知識が身につくよう、給食を「生きた教材」として「食育」が展開されています。

給食のうつりかわり

学校給食週間に再現メニューを提供します。



現在



地域や旬の食材が豊富で食に関する知識を学べます。

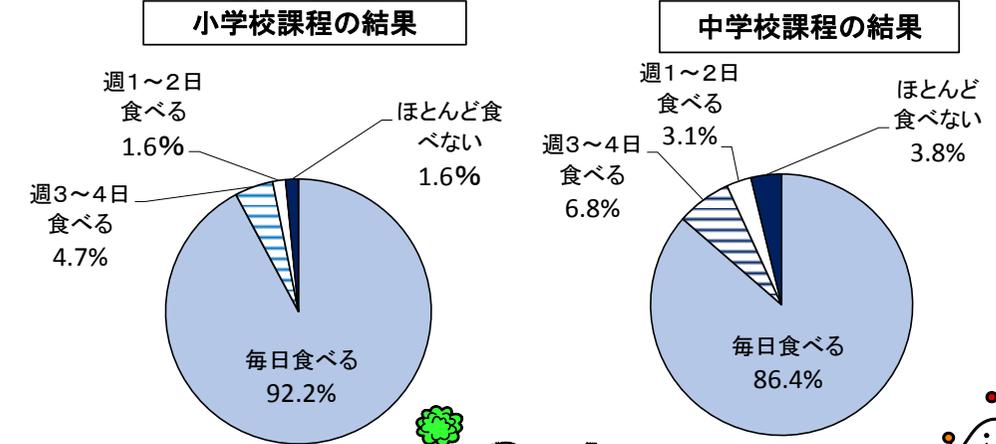
給食のよいところ

- ◆ みんなと一緒に食べることができる
- ◆ 望ましい食習慣を学ぶことができる
- ◆ 安全・安心で衛生的
- ◆ 栄養のバランスがよい

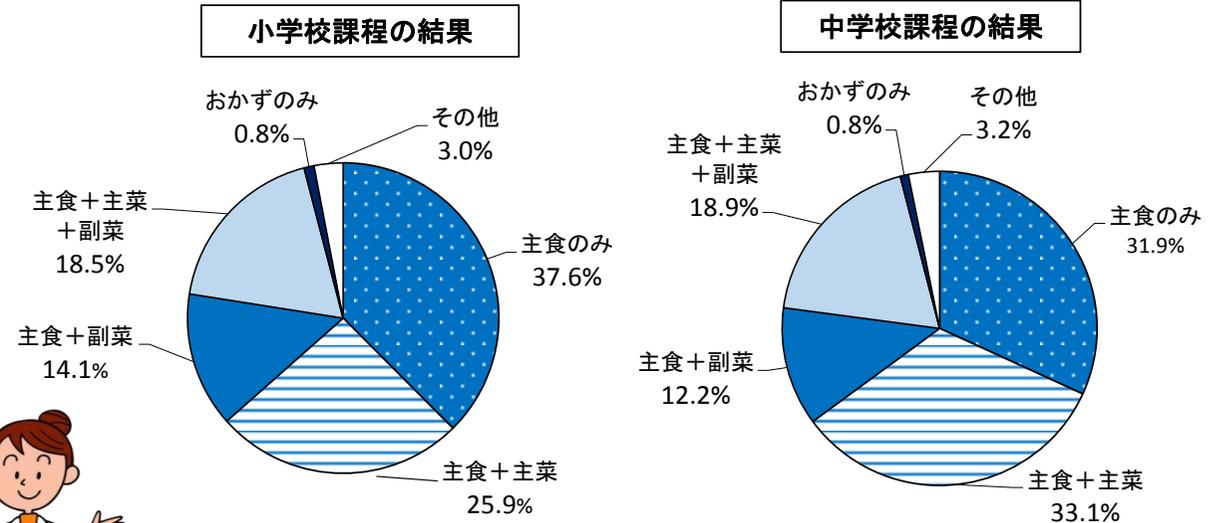
小山市では1月22日(月)から26日(金)までの1週間を学校給食週間として実施します。この1週間は、各校で昔の給食を再現したメニューと友好都市のある中国の献立を取り入れます。楽しみにしてください。

裏面に参考レシピを掲載しました→

<朝食の摂取状況について>

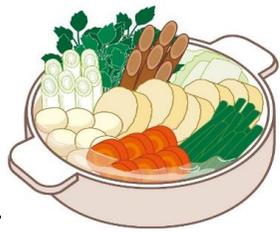


<朝食の内容について>



☆朝ごはんは、脳とからだにスイッチを入れ、午前中の活動のエネルギー源となりますので毎日きちんと食べましょう。
☆アンケート結果の朝ごはんの内容として一番多かったのが「主食のみ食べる」でした。
食事は、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとりやすくなります。
・主食:ごはん、パン、めん類など (主に炭水化物を多く含みます)
・主菜:肉、魚、卵、大豆製品など (主にたんぱく質を多く含みます)
・副菜:野菜、海そう、きのこなど (主にビタミン、ミネラルを多く含みます)
～主食・主菜・副菜の要素をそろえ、栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましょう!～





あったか腹持ちメニュー



お正月明け、残ったおもちを利用したレシピと、具材たっぷり腹
ちの良い、レシピを紹介します♪

※材料はすべて2人分です。

主食

おもちピザ

《材料》		《下処理》	《作り方》	エネルギー 296Kcal	たんぱく質 7.0g	塩分 0.8g
切り餅	2個	斜め薄切り 千切り 千切り スライス	①おもちは三等分に切る。 ②ウインナーは斜め薄切りにする。 ③ピーマン、玉ねぎは千切りにする。 ④オーブントースターのトレイに、アルミ箔をのせ、おもちを並べる。 ⑤ケチャップを塗る。 ⑥玉ねぎを並べる。 ⑦ウインナー、ピーマン、ミニトマト、とろけるチーズ、マヨネーズの順に盛りつける。 ⑧7分くらい焼いて、出来上がり。			
ウインナー	2本					
ピーマン	1/2個					
玉ねぎ	1/4個					
ミニトマト	2個					
ケチャップ	適量					
マヨネーズ	適量					
とろけるチーズ	適量					

お正月に余ったおもちで作ってみましょう。具は家にあるもの何でもOKです。
甘辛いのがお好きな人はフライパンに薄く油をひき、半分に切った餅を弱火でゆっくり焼き、砂糖・しょうゆをからめ、とろけるチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けたら出来上がり。

主菜

海鮮豆腐

～給食レシピ～

《材料》		《下処理》	《作り方》	エネルギー 136Kcal	たんぱく質 11.6g	塩分 1.2g
サラダ油	適量	みじん切り みじん切り 短冊切り 短冊切り スライス 小口切り さいの目 3cmに切る	①鍋にサラダ油、にんにく、生姜を入れて炒める。 ②豚肉を入れて炒める。 ③たまねぎ、にんじん、たけのこを入れて炒める。 ④むきえび、いかを加えて炒める。 ⑤水少々を加え、人参が柔らかくなったら、調味料を加える。 ⑥豆腐、ねぎ、にらを加える。 ⑦水溶き片栗粉を加えて火を通し、ごま油を加える。 ⑧味をととのえて出来上がり。			
にんにく	1g					
生姜	1g					
豚肩小間肉	20g					
にんじん	15g					
むきえび	20g					
いか	15g					
たけのこ水煮	20g					
玉ねぎ	40g	調味料	①野菜や豚肉の他に、いか、エビなどの海鮮の具を入れた豆腐の炒め物です。中国では沢山の調味料を使うのが特徴です。 ナンプラーとは、かたくちいわしを塩で漬けて発酵させたものです。家にはない時は、しょうゆ大さじ1+オイスターソース小さじ1/2、または、しょうゆ大さじ1+レモン汁大さじ1/2でも代用できます。コチジャンの代わりはみそ、しょうゆ、一味唐辛子、砂糖、ごま油を混ぜてもOKです。			
ねぎ	20g					
豆腐	160g					
にら	10g					
砂糖	1.5g					
しょうゆ	8g					
酒	2g					
中華味	0.4g					
豆板醤	0.6g					
ナンプラー	2g					
コチジャン	4g					
ごま油	少々	溶いておく				
片栗粉	1g		水3g			

副菜

もやしの香味炒め

～給食レシピ～

《材料》		《下処理》	《作り方》	エネルギー 44Kcal	たんぱく質 1.7g	塩分 0.6g
サラダ油	少々	みじん切り みじん切り 千切り 千切り 3cm切り	①フライパンに油をひき、生姜、にんにく、豆板醤を炒める。 ②ベーコンを加えて炒める。 ③もやしと、チンゲンサイを加えて炒める。 ④しょうゆ、みりんで味を調える。 ⑤白ごまを振り入れて、出来上がり。			
生姜	1g					
にんにく	1g					
豆板醤	0.8g					
ベーコン	10g					
もやし	70g					
チンゲンサイ	30g					
しょうゆ	小さじ1弱					
みりん	小さじ1/2	調味料	香味炒めは、にんにく・生姜・豆板醤の香りで、もやしがおいしく食べられます。人参やにらを加えても、彩りがきれいになりますね。 もやしは手軽に使える野菜ですが、傷みが早いので、買ってきたらすぐに料理するか、ゆでてタッパーなどに入れ冷蔵庫に保存しましょう。みそ汁や和え物などにすぐに使えて便利です。			
白ごま	少々					

汁物

きりたんぼ汁(秋田県 郷土料理)

～給食レシピ～

《材料》		《下処理》	《作り方》	エネルギー 128Kcal	たんぱく質 5.5g	塩分 0.9g
水	300cc	だしをとる	①鍋に出し汁を入れて、人参、しいたけを煮る。 ②鶏肉を加え煮る。 ③しょうゆで味を付け、ねぎ、まいたけを加えて煮る。 ④きりたんぼを加えて火を通す。 ⑤みつばを加えて、味を調べ、出来上がり。			
だし用かつお節	5g					
人参	25g	いちょう切り	戻して四つ割り			
干しいたけ	1枚					
鶏もも小間肉	40g	斜め切り	小房に分ける			
しょうゆ	大さじ2/3					
ねぎ	25g	3cm切り	3cm切り			
まいたけ	25g					
きりたんぼ	65g	3cm切り	3cm切り			
根みつば	少々					

きりたんぼとは、つぶしたご飯を杉の棒に巻き付けて焼いたものを、棒から外して食べやすく切った食品です。秋田県の郷土料理で、鶏肉でだしをとった汁の中に、野菜と一緒にきりたんぼを入れて煮て、しょうゆ味に仕上げます。