

いただきます

～小山市食育通信～

平成30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

平成17年に「食育基本法」が制定・施行されました。合わせて、「食育推進基本計画」を作成し、どのようなことに重点を置き、食育を進めていくかが決められました。その際、毎年6月を食育月間とすること、毎月19日を食育の日とすることになりました。



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。

食習慣の見直しをしよう

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。この機会に、見直してみたいかかでしょうか？毎日食べている身近な「食」について、家庭でも話し合ってみましょう。

家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> まいにち ちようしよく た 毎日、朝食を食 べていますか？ 	<input type="checkbox"/> かぞく しょくたく 家族みんなで食卓 を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> ぎょうしよく きょうどりょうり 行事食や郷土料理を 取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくひんひょうじ 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 のこ たり 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。

食育月間には、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われます。小山市では、第13回地産地消・食育フェアが6月24日（日）道の駅思川において行われます。その様子を、右側に掲載しました。

第13回おやま地産地消・食育フェアが6/24(日)に行われます！！

食育ゲームや体験イベント、小学校及び義務教育学校対抗おやま食育かるた大会など、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です。ぜひ、道の駅思川に来てください。

～昨年の様子～



おやま食育かるた大会

②「豆つまみコーナー」何個、豆がつまめるかな？



3つのコーナーをクリアしたら、君も食育マイスター！！

③「給食クイズコーナー」できたかな？



裏面にレシピを掲載しました→



給食レシピの紹介



小山市学校給食の人気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 五目ごはん

《材料》	《分量》
ごはん	茶碗4杯分
鶏もも小間肉	30g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
かんぴょう	5g
干しいたけ	5g
油揚げ	1/2枚
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

《下処理》
 せがき→水にさらす
 色紙切り
 ※
 戻す→薄切り
 色紙切り→油抜き

《作り方》
 ※ かんぴょうは水で洗い、塩でもみ、よく洗って、透明になるまでゆでる。冷めたら1cmに切る。
 ① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
 ② ごぼう、にんじん、かんぴょう、しいたけ、油揚げを加える。
 ③ 調味料を加え、煮る。
 ④ 炊きあがったごはん、③の具を混ぜ合わせる。

6月15日は、「栃木県民の日」です。給食では、栃木県の特産物をたくさん使った行事食を提供します。
 五目ごはんに欠かせないかんぴょうは、全国生産量の9割以上を栃木県で生産する栃木県を代表する特産物です。栃木県民の日にかんぴょうを使った料理はいかがですか？



主食+主菜 おとんのソースカツ丼

《材料》	《分量》
ごはん	茶碗4杯分
おとんヒレ切り身	4切れ
薄力粉	大さじ2
卵	1個
生パン粉	適量
(乾燥パン粉でも可)	
揚げ油	適量
ウスターソース	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	小さじ2
りんご	1/8個
水	大さじ1
キャベツ	

《下処理》
 割りほぐす

《作り方》
 ① おとんに、薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
 ② 鍋にAを入れ、火にかけ煮立てる。
 ③ どんぶりにごはんを盛り、千切りキャベツをひく。カツを②のタレにくぐらせ、キャベツの上に盛りつける。

皮をむき、すりおろす

千切り

小山市産豚肉「おとん」は、市内の生産者が丹精を込めて育てた、柔らかくてジューシーな豚肉です。
 りんごが入った甘辛いソースが染みだしたソースカツ丼は、子どもたちに人気の献立です。



副菜 切り干し大根のはりはり漬け

《材料》	《分量》
切り干し大根	20g
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
水菜	1株
砂糖	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
りんご酢	小さじ2

《下処理》
 戻す→3cm切る
 千切り
 千切り
 3cm切る

《作り方》
 ① 切り干し大根、にんじん、水菜をゆで、水にさらす。
 ② ボールにAの調味料を混ぜ合わせる。
 ③ ②に水気を切った①の野菜、千切りしたきゅうりを加え、和える。

6月4～8日は、「歯と口の健康週間」です。
 切り干し大根と野菜の噛み応えのある和え物です。給食では、さわやかな酸味のりんご酢を使っていますが、ご家庭にある穀物酢でもおいしく作ることができます。



汁物 レタスと卵のスープ

《材料》	《分量》
ベーコン	1枚
にんじん	1/4本
豆腐	1/3丁
卵	1個
レタス	大きな葉3枚
水	500cc
A コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2

《下処理》
 短冊切り
 千切り
 さいの目切り
 割りほぐす
 一口大にちぎる

《作り方》
 ① 鍋にお湯を沸かし、ベーコン、にんじんを煮る。
 ② 豆腐を加える。
 ③ Aを加え、味を調える。
 ④ 溶き卵を加える。
 ⑤ レタス、ごま油を加え、火を止める。

小山市では、大谷地区でレタス栽培が盛んです。
 シャキシャキとしたレタスの食感とふんわり卵がおいしいスープです。

