

# いただきます

～小山市食育通信～

令和5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

栃木県では、県民1人1人が生涯にわたり楽しく健全な食生活を送るための取り組みとして、毎年10月を「とちぎ食育推進月間」と定めています。この機会に、毎日食べている身近な「食」について、ご家庭で話し合ってみるのはいかがでしょうか。



## 10月23日(月)～27日(金)は「お米ウィーク」



小山市の小・中・義務教育学校では、とちぎ食育推進月間に合わせ毎年「お米ウィーク」を実施しています。学校給食を通して、地産地消の意義や食生活のあり方、米を中心とする「日本型食生活」の良さを考える週間です。

### お米について 知っていますか？

お米は農家さんが時間をかけ、たくさんの水を使って育てています。ぜひ、お米について知っていただき、ご家庭でも食べる機会が増えればと思います。

### ・お米が出来るまで、約1年かかります

米＝八十八と書くように、お米を育てるのに88の工程があると言われています。11月～3月に田んぼの土作りを行います。4月に苗を育て、5月には田んぼの代かき・田植え、6月～7月は水の管理・追肥、9月～10月に稲を刈り、やっと食べられる状態に近づきます。

### ・茶碗1杯のごはんには約3,250粒のお米が入っています

茶碗1杯のごはんの重さは約150gで、お米だと約65gです。茶碗1杯のお米の粒を数えると約3,250粒あります。稲1株に約1,540粒のお米が実るので、茶碗1杯のごはんを食べるためには、稲が2.1株必要になります。

### ・ごはん1杯分のお米を育てるのに270kg～450kgの水が必要になります

茶碗1杯分のお米を育て、食べるまでに必要な水は、最大で450kgです。これは500mlのペットボトル900本分にもなります。お米は水田で育てられ、たくさんの水を吸って成長します。ご飯を残し捨ててしまうことは、それまでお米を育ててきた水も無駄にすることにつながります。

### 日本型食生活とは？

日本型食生活とは、ごはんを主食とし、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事です。

### ◎ごはん中心が良い理由

ごはんをベースにすると、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせやすくなります。また、和食・洋食・中華どのような味付けにも合うので、栄養バランスが整いやすく、バリエーション豊かな食事になります。

## 小山市 オーガニックビレッジ宣言

オーガニックビレッジとは、有機農業の生産から消費まで一貫し、農家や事業者、地域内外の住民を含めた地域ぐるみの取り組みを進める市町村を指し、農林水産省が支援します。小山市では、有機農法に取り組む生産者を増やすため、令和5年3月に「オーガニックビレッジ」を宣言し、有機農法の生産者を増やすとともに、学校給食で有機農産物を活用していきます。

### 小山市の有機栽培米について

オーガニックビレッジの取り組みとして、化学肥料や農薬を使わない環境に配慮した「有機栽培米」の生産拡大を目標にしています。

**春** に田植えを行います。通常の苗よりも長く苗を育てて、少し大きくしてから植えます。そのため田んぼの水も少し深めになっています。



**夏** には草とりを行います。農薬を使用しないため、雑草がたくさんはえてしまいます。稲が小さいうちは機械で、大きくなると機械が使えないため、人の手で草とりをします。

**秋** はいよいよ収穫です。手間をかけて作ったお米が実ったら、稲刈りをします。その後、脱穀、精米をされて学校に届きます。

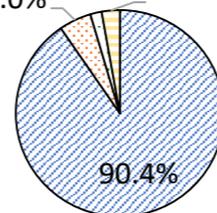


### 小山の子どもたちの朝食摂取状況

令和5年7月実施 食生活アンケート  
小山市内児童・生徒 4,087人

#### 〈朝食の摂取状況〉

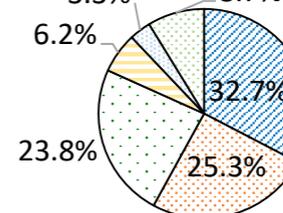
5.0% 1.8% 2.8%



- ほとんど毎日食べる
- 週に3～4日食べる
- 週に1～2日食べる
- ほとんど食べない

#### 〈朝食の内容〉

3.3% 8.7%



- 主食だけ
- 主食と主菜と副菜
- 主食と主菜
- 主食と副菜
- おかずだけ
- その他

朝食をほとんど毎日食べると回答した児童・生徒は90%を超えているものの、朝食の内容を見ると「主食だけ」と答える児童・生徒が最も多い結果となりました。主食・主菜・副菜をそろえるだけで栄養のバランスがよくなります。

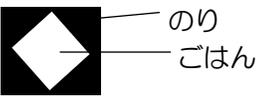
裏面に朝食レシピを掲載しました→

# ☆朝食レシピの紹介☆

いつもの朝食に一手間加えるだけで、栄養バランスを整えることができます。まずは休日に、作ってみませんか？

※材料はすべて4人分です

## 主食 簡単おにぎらず

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
【鮭フレークver】 ごはん	(2個分) 茶碗2杯 (約360g)		①平らな台の上にラップをしき、のりを置く。 ②真ん中に半量のご飯を四角く、のせる。
鮭フレーク	40g		 <p>のり ごはん</p>
スライスチーズ	2枚	洗って茎をとる	
大葉	2枚		
焼き海苔	2枚		
【ツナマヨver】 ごはん	(2個分) 茶碗2杯 (約360g)		③大葉→チーズ→鮭フレークの順に重ねる。 ④具材が隠れるように残りのご飯をのせる。 ⑤のりの四隅を中央に向かって、上下・左右に折りたたむ。 ⑥ラップで包み、1分程度なじませる。 ⑦包丁で半分に切る。
めんつゆ	小さじ1	混ぜる	★ツナマヨverについても、同様に【のり→ごはん→具→ごはん】の順にのせて包む。
白ごま	少々		
ツナ缶	50g	混ぜる	 <p>コンロや電子レンジなどを使わず、子どもたちでも簡単にできて、アレンジも効くのでおすすめです。</p>
マヨネーズ	大さじ2		
こしょう	少々		
レタス	1枚	洗ってちぎる	
焼き海苔	2枚		

## 主食 さばのピザトースト

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
食パン	4枚		①食パンにケチャップを塗り、たまねぎを散らす。
さば水煮缶	2缶(400g)	ほぐす	②さばの身・ピーマン・ミニトマト・とろけるチーズの順にのせる。
ピーマン	1個(40g)	輪切り	③トースターで焼き目がつくまで5~8分焼く。
ミニトマト	12個(180g)	1/2カット	
たまねぎ	1/2個(100g)	スライス	
ケチャップ	大さじ3		
とろけるチーズ	60g		

さばにはたんぱく質だけでなく、DHAやEPAなどの必須脂肪酸が含まれており、脳を活性化する働きがあります。



## 副菜 根菜のごま汁

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
だいこん	輪切り3cm(120g)	いちょう切り	①ごぼうは水にさらし、あく抜きをする。
にんじん	1/4本(40g)	いちょう切り	②油揚げの油抜きをする。
さといも	2個(120g)	いちょう切り	③鍋にだし汁を入れ、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、油揚げを入れて煮る。
油揚げ	2/3枚(20g)	短冊切り	④火が通ったら調味し、ねぎ・ごまを入れる。
ごぼう	10cm(60g)	小口切り	
ねぎ	1/3本(40g)	小口切り	
煮干し	適量	だしを取る	
水	2カップ		
みそ	大さじ2		
すりごま	大さじ1		

野菜がたっぷりとれる、おかずみそ汁です。材料が多いし、朝から面倒だな、と思わないで。前日の夜に、③の煮る前までを準備しておきます。翌朝、火にかけてください。他のことをしているうちに、野菜に火が通るので、みそ・ねぎ・ごまを入れれば、出来上がります。



## 副菜 ゴロゴロ豆のトマトスープ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
ミックスビーンズ缶	1缶(120g)	缶の水気を切る	①鍋にベーコンを入れ、こがさないように炒める。
ベーコン	2枚	1cm幅	②水、カットトマト、固形コンソメスープの素、ミックスビーンズを入れ、10分ほど煮込む。
カットトマト缶	1缶(400g)		③塩・こしょうで味を調える。
コーン缶	40g	缶の水気を切る	④器に盛り、チーズをかける。
水	2カップ		
固形コンソメスープの素	2こ		
塩	少々		
こしょう	少々		
粉チーズ	40g		

もう1品おかずが欲しいときに最適な簡単メニューです。ミックスビーンズ・トマト・コーンは缶詰なので、いつも常備しておける材料ですね。

