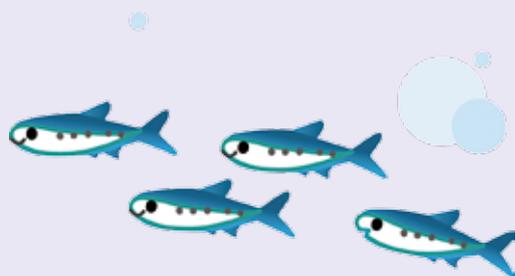
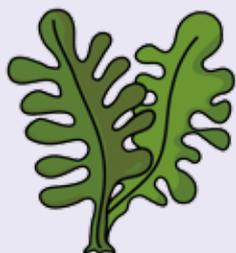


# 子どもが苦手な食材を活用した 魅力ある学校給食の献立

— 平成26年度学校給食献立コンクールから —



# はじめに

食育基本法が施行されてから10年目に入りました。愛知県では、平成18年度に第1次の愛知県食育推進計画「あいち食育いきいきプラン」が策定され、「食育」は県民運動として推進されてきました。その結果、県民の食に関する関心が非常に高まり、小中学校の給食での地場産物の利用等も着実に進展してきました。

しかしながら、食生活での実践はまだ十分でなく、食をめぐる課題も多く、一層の食育の推進が必要となっております。こうした状況を踏まえ、愛知県は平成23年度より第2次の推進計画として「あいち食育いきいきプラン2015」を発表し、「食育」は啓発から実践する時代に入っていくことになりました。

当財団は、「安全・安心な食材を安定的かつ安価に」をコンセプトに学校給食物資の供給に努めておりますが、平成24年4月に公益財団法人となったことから物資の供給のみならず、食育の推進に少しでも支援・協力できるよう普及啓発を当財団の活動の柱の一つとも位置づけ、力を注いでいるところであります。具体的には、栄養教諭・学校栄養職員を対象とした「献立コンクール」や「愛知の郷土料理講習会」、県内の児童生徒の保護者を対象とした「学校給食教室」、県内の小学生親子を対象とした「親子食育体験教室」や「親子食育料理講習会」、県内の学校や学校給食関係者に配布している「あいち給食だより」の発行等、様々な食育の推進に向けた事業の展開を図っています。

さて、昨年度まで40年間継続して開催してきました「調理コンクール」を今年度から内容を一新し、献立内容をよりわかりやすく具体的な活用につながりやすいものとするため、愛知県教育委員会との共催で「献立コンクール」として実施したところです。

今回のテーマを「子どもが苦手な食材（豆類・藻類・小魚）を活用した魅力ある学校給食の献立」としたところ、262点もの多くの応募がありました。その中から予選を通過した各部門5名の計15名が本選に出場され、応募献立のプレゼンテーション審査に挑みました。

本冊子は、この献立コンクールの本選に出場した15点の献立をまとめたもので、献立はもとより児童・生徒および保護者に伝える献立紹介のためのお便りも掲載しております。関係の皆様方がご活用くだされば幸いです。

平成26年10月

公益財団法人 愛知県学校給食会  
理事長 加藤高明

# もくじ

## 豆類を活用した献立

### 最優秀賞

犬山市立城東中学校 河合 あずさ

ごはん・牛乳・カラフルお豆のびっくり肉団子・犬山産小松菜のおひたし  
あいちの恵み汁・善師野地区の抹茶白玉きな粉かけ ..... 1～4

### 優秀賞

武豊町立富貴小学校 北村 史子

お豆ごはん・牛乳・鮭の和風マリネ・かきたま汁  
キウイフルーツ ..... 5～8

### 佳作

瀬戸市立效範小学校 渡邊 志保

カミカミ大豆ごはん・牛乳・あじのごま香り揚げ・小松菜のさっぱりあえ  
具だくさん味噌汁 ..... 9～12

岡崎市立大樹寺小学校 永田 祐己

ごはん・牛乳・大豆とレバーの甘辛揚げ・茎わかめサラダ  
三根五菜みそ汁・冷凍パイナップル ..... 13～16

知立市立知立西小学校 加藤 博子

ごはん・牛乳・肉団子と野菜のさっぱり煮・いわしの南蛮漬け・お豆とひじきのサラダ  
卓上和風クリーミードレッシング・冷凍みかん ..... 17～20

## 藻類を活用した献立

### 最優秀賞

豊根村立富山小学校 中村 涼子

肉みそひじき丼・牛乳・カラフル酢の物・ふわふわ汁 ..... 21～24

### 優秀賞

常滑市立鬼崎中学校 新海 紀子

あかもっくーのふわとろのつけ丼・牛乳・まぐろと大豆の彩りごまがらめ  
かみかみじゃこ和え・みかん ..... 25～28

## 佳 作

春日井市立東野小学校 佐藤真澄

ひじきごはん・牛乳・かれいの竜田揚げ・キャベツのごま和え  
みそ汁・みかん寒天 ..... 29~32

津島市立神守中学校 服部るみ

大豆とひじきのなかよしごはん・牛乳・米粉のホキフライ彩あんかけ  
かみかみ和え・冬瓜汁 ..... 33~36

愛西市立佐屋中学校 小荒田早苗

カルシウムたっぷりご飯・牛乳・焼きさばの香味ソースかけ・愛西れんこんのサラダ  
秋の健康汁・愛知のみかんゼリー ..... 37~40

## 小魚を活用した献立

### 最優秀賞

西尾市立一色中学校 池田明美

枝豆ごはん・牛乳・小あじの香味だれかけ・夏野菜のじゃこカレー炒め  
かきたま汁 ..... 41~44

### 優秀賞

大府市立石ヶ瀬小学校 小田敦子

巻いて食べよう！じゃこ青じその混ぜご飯・牛乳・みそかつ  
きしめんサラダ・三つ葉のかきたま汁 ..... 45~48

### 佳 作

日進市立北小学校 松田雅子

かりっとじゃこごはん・牛乳・生揚げのねぎみそ煮・愛知の厚焼卵  
わかめサラダ・蒲郡みかんゼリー ..... 49~52

南知多町立豊浜小学校 小玉文江

ごはん・牛乳・しらすと青じそのふくさ焼き・五色サラダ・さつま汁  
メロンゼリー入りフルーツミックス ..... 53~56

岡崎市立美川中学校 坂本文代

麦ごはん・牛乳・鶏のはちみつレモンがらめ・三つ葉ともやしのたらこ和え  
しらす干し汁・ミニ洋梨ゼリー ..... 57~60

# 平成26年度学校給食献立コンクール本選開催要領

## 1 趣 旨

栄養教諭・学校栄養職員の学校給食の献立作成力の向上をめざし、学校給食の食事内容の充実を図ることを目的とする。

## 2 主 催

愛知県教育委員会、公益財団法人愛知県学校給食会

## 3 テーマ

子どもが苦手な食材（豆類・藻類・小魚）を活用した魅力ある学校給食の献立

## 4 期日・日程

平成26年8月7日（木）

10：30 開場

10：45～11：00 開会式

11：00～12：00 本選出場者によるプレゼンテーション

(12：00～13：30 審査委員による審査)

13：00～13：30 本選出場者によるポスターセッション

13：40～14：10 表彰式

14：20～15：50 講演「学校給食の献立作成について」

愛知みずほ大学短期大学部 上原 正子 教授

## 5 会 場

ウイルあいち 3階 大会議室

## 6 本選の方法

### (1) 本選出場者

「豆類を活用した献立」「藻類を活用した献立」「小魚を活用した献立」の各部門5名

### (2) 審 査

#### ア 審査内容

##### a 書類審査（観点）

- ・「豆類」「藻類」「小魚」の調理に工夫がある献立となっている。
- ・子ども達にとって、魅力的な献立である。
- ・家庭で実施したいと思う献立である。

##### b パソコン等を使用したプレゼンテーション（方法）

- ・公開で実施する。
- ・内容は応募献立についての紹介とする。
- ・時間は3分以内とする。

##### c 審査委員

大学教授2名・小中学校校長代表1名・保護者代表3名

### (3) 表 彰

部門ごとに、最優秀賞1人、優秀賞1人、佳作3人とする。

## 7 その他

### (1) 参加者

栄養教諭・学校栄養職員

### (2) 優秀献立の普及・啓発

入選献立の冊子を公益財団法人愛知県学校給食会にて作成し、栄養教諭・学校栄養職員に配布する。

# 豆類を活用した献立



ごはん、牛乳、カラフルお豆のびっくり肉団子、犬山産小松菜のおひたし  
あいちの恵み汁、善師野地区の抹茶白玉きな粉かけ

犬山市立城東中学校 河合 あずさ

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																	
ごはん	精白米	90	<b>(カラフルお豆のびっくり肉団子)</b> ①たまねぎは皮を剥いて芯を落としたあと、3層シンクでよく洗い、みじん切りにする。 ②ひじきは水戻ししておく。 ③豚ひき肉は専用容器にて冷蔵庫保管をする。 ④卵は割卵し、専用容器に入れ冷蔵庫保管をする。 ⑤枝豆は荒く刻んでおく。 ⑥タライに①と水気をきった②、そして③と④を入れ、しっかり捏ねあわせる。 ⑦⑥におろし生姜、しょうゆ、でんぷん、塩、ごま油を入れ、さらによく捏ねあわせる。 ⑧⑦を1人分ずつ丸型に成形する。中心にはうずら卵を1個入れる。 ⑨挽割り大豆と⑤をパットに敷き、⑧にまぶし、剥がれないようしっかりと形をつくる。 ⑩スチームコンベクションオーブンで⑨を蒸す。 ⑪仕上がり時の中心温度を確認する。 <b>(犬山産小松菜のおひたし)</b> ①にんじんの皮をむき、小松菜は根元を切る。 ②①ともやしは3層シンクで洗浄後、小松菜は4cm幅に、にんじんは千切りに切る。 ③釜にお湯を沸かし、小松菜、もやし、にんじんを茹でる (温度確認)。 ④③を真空冷却機で冷却する。(温度確認) ⑤しょうゆにねりごまを入れながら攪拌し、砂糖を入れてさらに混ぜ合わせる。 ⑥④と⑤とிரிごまを和物専用容器で和える。 ⑦仕上がり温度を確認する。 <b>(あいちの恵み汁)</b> ①豆腐はさいの目に切る。 ②ごぼうは皮を剥き、キャベツは芯をとる。みつばは根元を切る。 ③②の野菜類は3層シンクで洗浄後、ごぼうはさがさがきにして水さらしをし、キャベツは1cm幅に、みつばは3cm幅に切る。 ④釜で煮干しで出し汁をとる。 ⑤④にごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ⑥キャベツをいれる。 ⑦八丁味噌を溶き入れ、豆腐を入れる。 ⑧みつばを入れ、仕上がり温度を確認する。 <b>(善師野地区の抹茶白玉きな粉かけ)</b> ①ボールに白玉粉と抹茶を入れ合わせる。水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの硬さになるまで練り合わせる。丸く形を作る。 ②釜にお湯を沸かし①を茹でる (温度確認)。 ③②を残留塩素濃度を確認した水で冷却する (温度確認)。その後、ザルに上げ、水気をきっておく。 ④きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。 ⑤食缶に③を入れ、上から④をかける (温度確認)。																	
	牛乳	206																		
	カラフルお豆のびっくり肉団子	蒸し挽割り大豆		20																
		むき枝豆		8																
		豚ひき肉		40																
		うずら卵		10																
		たまねぎ		12																
		ひじき		0.2																
		卵		4																
		おろし生姜		0.6																
		しょうゆ		2																
		でんぷん		2																
塩	0.1																			
ごま油	0.5																			
犬山産小松菜のおひたし	小松菜	30																		
	もやし	20																		
	にんじん	10																		
	しょうゆ	2.5																		
	砂糖	1.5																		
	練りごま	2																		
	いりごま	1																		
あいちの恵み汁	豆腐	40																		
	ごぼう	15																		
	キャベツ	25																		
	みつば	5																		
	八丁みそ	12																		
	煮干し	2.5																		
善師野地区の抹茶白玉きな粉かけ	白玉粉	20																		
	抹茶	0.3																		
	きな粉	3																		
	砂糖	1																		
			<b>栄 養 価</b>																	
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>841</td> <td>36.9</td> <td>24.9</td> <td>26.6</td> <td>521</td> <td>149</td> <td>6.1</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	841	36.9	24.9	26.6	521	149	6.1			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)														
841	36.9	24.9	26.6	521	149	6.1														
			<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">亜鉛 (mg)</th> <th colspan="3">ビタミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5.3</td> <td>325</td> <td>0.59</td> <td>0.63</td> <td>31</td> <td>7.7</td> <td>2.4</td> </tr> </tbody> </table>	亜鉛 (mg)	ビタミ ン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.3	325	0.59	0.63	31	7.7	2.4
亜鉛 (mg)	ビタミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)														
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																
5.3	325	0.59	0.63	31	7.7	2.4														
			一食当たりの単価 280円23銭																	

子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

豆類の中でも日本では弥生時代から栽培され、昔から食べ親しまれてきている「大豆」を取り上げた。大豆は、ユネスコ無形文化遺産にも登録された私たちの日常的な食事である「和食」には欠かせない役割を果たしている。豆類を主に使用した「カラフルお豆のびっくり肉団子」における工夫点は、以下のとおりである。

- 大豆は生徒が食べやすいよう挽割り大豆を使用した。(家庭で調理の際は水煮大豆を潰して利用可能である。)
- 目にも鮮やかに、大豆と枝豆の緑色でカラフルな肉団子とし、色彩にも配慮した。
- 食べ始めると、中から全国シェア1位を誇る愛知県のうずら卵が顔を出す工夫をこらした。
- 畑の肉と言われている大豆と、生徒の好きな豚肉の楽しいコラボレーションである。
- 味付けの工夫として、肉団子にしっかりと下味をつけ、豆類と一緒に食べやすくした。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校は、濃尾平野の北部、木曾川の南岸に位置する犬山市の中でも北部に位置する中規模の中学校である。生徒数は590名であり、部活動も盛んで何事にも真剣に取り組める生徒が多い。

給食は単独校方式にて実施されている。給食時間は給食委員主導のもと完食キャンペーンや牛乳の残り0キャンペーンの実施がなされ、各学級でも和やかな雰囲気の中ですすめられている。残食も2%であり、愛知県の中学校平均値と比べても少ない。これは、部活動における朝練で体をしっかりと動かしていることも関係していると考えられる。

しかし、豆類を苦手とする生徒が多く、特に加工品ではなく大豆自体を取り入れた献立の折には、残菜が多くなりがちである。

なお、95.5%の生徒が朝食を食べてきているが、その内容については主食のみの生徒も多く、豆類が主菜であるという知識を、生活において実践につなげていくことが今後の課題がある。

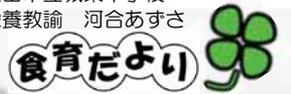
### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

大豆が「生きた教材」となるよう、視覚的に認識できる形状の献立に配慮した。大豆を中心とした豆腐、きな粉やみそなど大豆の加工品を複数取り入れたことで、技術・家庭科での「何をどのくらい食べればよいか考えよう」では6つの食品群、「食品の選び方を考えよう」では加工食品の学習につなげたい。なお、地産地消の視点を重視し、総合的な学習の時間等との関連も考慮した。

中学校のみならず、小学校3年生の国語「すがたをかえる大豆」でも応用可能な献立である。

# はじめよう♪ 楽しい! 食卓 おいしい! 城中の

平成26年10月特別号  
犬山市立城東中学校  
栄養教諭 河合あすさ



## The・あいちの恵み

～犬山の城下町の おもてなし～



10月19日(火)の献立

- ★☆☆ごはん ☆牛乳
- ★★★★カラフルお豆のびっくり肉団子
- ★★犬山産小松菜のおひたし
- ★★★★あいちの恵み汁
- ★★★★善師野地区の抹茶白玉きな粉かけ

## ★Point 2 地産地消

愛知自給率 **71%**

(全食品数に占める県産食品数の割合)

広い平野や豊かな水を生かして、農林畜産業が盛んな私たちのふるさと。

**愛知県産:** 大豆、豚肉、うすら卵、玉ねぎ、卵、にんじん、豆腐、キャベツ、みつばきな粉、牛乳

**犬山市産:** 抹茶、小松菜、ごぼう、米



全国産出額 (出典:愛知の農業2014年度版)

【抹茶の生産者 善師野の日比野さん】



今、1年生が総合的な学習の時間に、犬山の地場産物について調べ学習を行っています。給食のお米も犬山市産です。

## ★Point 1 楽しい給食♪ リクエスト献立

先日、給食委員会で行った「給食リクエストアンケート」上位献立です。皆さんの大好きな肉団子をアレンジし、中にもビックリ仕上げが…。お楽しみに♡デザートも大好きな白玉団子が抹茶味にバージョンアップ。もちろん城中の給食室での手作りです。



## ★Point 3 城中生がまめになりますように…

大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質が多く、健康食品の代表です。日本では弥生時代から栽培されています。鎌倉時代には肉食が禁じられていたこともあり、大豆は特に良質なたんぱく源でした。その後、日本全国に広がり、加工品も増えました。ダイズが「大豆」と呼ばれるようになったのは、「大切な豆」という意味だともいわれています。昨年度ユネスコ無形文化遺産に登録された私たちの日常的な食事「和食」には欠かせませんが、できません。

城下町犬山で、何十年も前より大事に育ててきたお茶の木で抹茶を作っています。土作りから工夫し、木管川の名水でまろやかな味と香りが特徴。犬山は尾張地区唯一のお茶の生産地。おもてなしの心で日々おいしいお茶作りを心がけています。

## 大豆の加工品

大豆が伝わってから2000年。日本ではたくさんの加工品が生まれました。



シリーズ まご和食の日 やさしい食の日

毎月19日(食育の日)に実施します。

まめ 今月はココ

Soy bean of today 大豆、枝豆、豆腐、しょうゆ、八丁みそ、きな粉

豆腐の8~9割は水分、残りの1~2割が大豆からできています。豆腐1丁には大豆400粒分のパワーが凝縮されています。

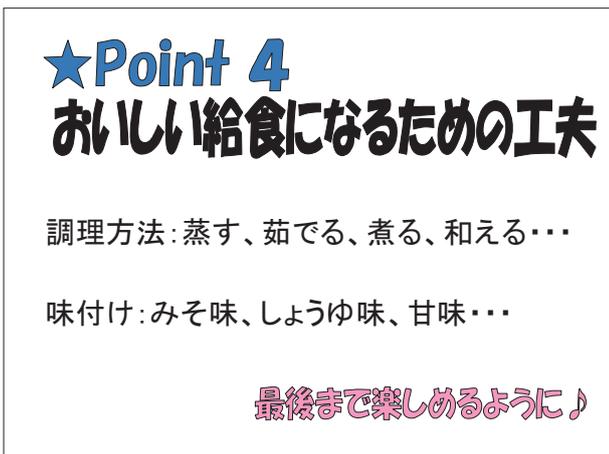
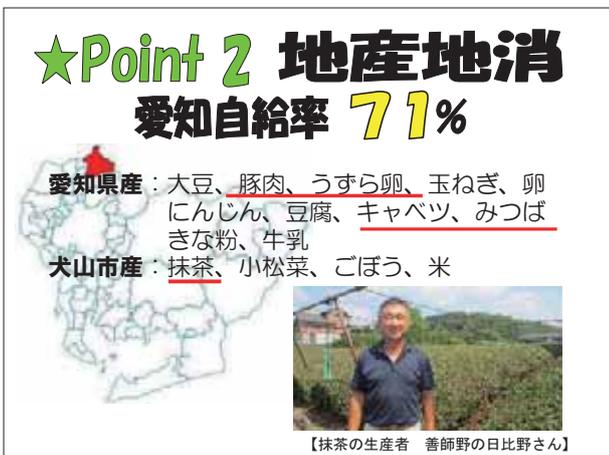
★★★ 技術・家庭科の復習コーナー ★★★  
6つの食品群: 1群→魚・肉・卵・豆・豆製品  
献立区分: 主菜→魚・肉・卵・豆・豆製品

(城東中平成26年4月食育だよりより)

## ★Point 4 おいしい給食になるための工夫

蒸す・茹でる・煮る・和えるなど調理法もバラエティー豊か。みそ味、しょうゆ味、甘味。そして練りごまも隠し味。最後まで楽しめるよう味にメリハリをつけました。





# お豆ごはん、牛乳、鮭の和風マリネ、かきたま汁、キウイフルーツ

武豊町立富貴小学校 北村 史子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																							
お豆ごはん	ごはん	70	<b>(お豆ごはん)</b> ①水煮大豆、枝豆はボイルする。ごまは空炒りする。中心温度 85 度以上を確認する。 ②わかめごはん大豆、枝豆を混ぜる。 ③器に②のご飯を盛りごまをかける。																																							
	水煮大豆	10																																								
	むき枝豆	10																																								
	ごま	2																																								
牛乳	牛乳	206	<b>(鮭の和風マリネ)</b> ☆準備 玉ねぎ…粗みじん切り ピーマン…5mm 角に切る エリンギ…3mm スライス なす…いちょう切り ☆タレ ①玉ねぎをよく空炒りする。 ②なす、エリンギを加え炒める。ピーマンを加え更に炒める。 ③調味料で味を整える。 ☆鮭 ①鮭にでんぷんをまぶし、油で揚げる。中心温度 85 度以上を確認する。 ②鮭とたれを和える。 <b>(かき玉汁)</b> ☆準備 にんじん、じゃがいも…せん切り 小松菜…1cm に切る 玉ねぎ…5mm スライス 卵…水洗い→次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液に 5 分間浸し消毒→水洗い→割卵 ①かつお節でだしをとる。 ②だし汁に、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加える。 ③調味料で味を整える。 ④水溶きでんぷんを加える。 ⑤溶き卵を加える。 ⑥小松菜を加える。 <b>(キウイフルーツ)</b> ①キウイフルーツは水洗いをしてから、次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液に 5 分間浸し消毒、水洗いをする。 ②生食専用包丁とまな板を使って、皮をむき、輪切りにする。																																							
鮭の和風マリネ	鮭角切り	45																																								
	でんぷん	4																																								
	米白絞油	4																																								
	玉ねぎ	5																																								
	ピーマン	3																																								
	赤ピーマン	3																																								
	エリンギ	3																																								
	なす	5																																								
	酢	2.5																																								
	上白糖	3																																								
	しょうゆ	0.5																																								
	みりん	0.5																																								
かきたま汁	卵	25																																								
	豆腐	10																																								
	玉ねぎ	15																																								
	にんじん	5																																								
	じゃがいも	10																																								
	たけのこ水煮	7																																								
	小松菜	5																																								
	かつおだし	3.5																																								
	塩	0.02																																								
	薄口しょうゆ	3.8																																								
	みりん	0.5																																								
	でんぷん	1																																								
キウイフルーツ	キウイフルーツ	52	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>663</td> <td>29.9</td> <td>20.1</td> <td>27.2</td> <td>334</td> <td>97</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>2.9</td> <td>188</td> <td>0.56</td> <td>0.59</td> <td>55</td> <td>4.4</td> <td>1.1</td> </tr> </tbody> </table>	栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	663	29.9	20.1	27.2	334	97	2.4	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	2.9	188	0.56	0.59	55	4.4	1.1
栄 養 価																																										
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																				
663	29.9	20.1	27.2	334	97	2.4																																				
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																				
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																						
2.9	188	0.56	0.59	55	4.4	1.1																																				
			一食当たりの単価	252 円 98 銭																																						

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

武豊町はみそ・しょうゆ作りの盛んな町である。しかし、家庭で大豆をそのまま食べることは少なく、苦手な児童もいる。そこで、児童の好きな混ぜご飯に大豆を取り入れ、食べやすくした。大豆と枝豆の味の違いや、ごまの香りを感じてもらいたい。

鮭の和風マリネは見た目を楽しむことができるよう、赤や緑、紫など彩りの良い野菜を使い、見た目からも食欲がわくように工夫した。野菜の色や形を壊さないように加熱調理することがポイントである。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

ほとんどの児童は給食を楽しみにしている。

給食の食べ残しは4月3.3%、5月は2.3%であった。料理別の残量は、肉料理に少なく、筑前煮、野菜の和え物などの野菜料理に比較的多かった。給食の時間には、苦手な食べ物も少しは食べる指導を行っているが、野菜が苦手という児童が半数を占める学級もある。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

本校では、3、4、5、6年生総合的な学習において食育を取り入れている。特に4年生では、「知多半島のおいしさ発見」として地域の食材の良さを学ぶ学習を実施している。そこで、米・大豆・卵・玉葱・にんじん・じゃがいも・小松菜・エリンギ・なすと知多半島の食材を多く取り入れることで、興味関心を高めたいと考えた。知多の自然に感謝して、味わって食べてほしい。

# 「知多の味 給食」



今月は食育月間です。4年生が総合的な学習「知多半島のおいしさ発見」で調べた知多半島産のおいしい食べ物を取り入れた学校給食を実施します。知多半島は、温暖な気候に恵まれ、農業が盛んです。地元の食材の良さを知り、ご家庭の食卓にもぜひ使用してください。

## お豆ごはん

知多産の食材 大豆、米

武豊町では、平成20年よりJA武豊を通して、給食用に武豊町産大豆「フクユタカ」を栽培して、年間を通して学校給食に使用しています。今回は、武豊米に武豊大豆と枝豆を混ぜたごはんです。大豆と枝豆の味の違いを感じて欲しいと考えています。

大豆・・・畑の肉といわれ栄養満点です。

たんぱく質、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>、食物せんいが豊富です。

枝豆・・・大豆が実る前の緑のうちに収穫したものです。大豆の栄養に加え、ビタミンA、ビタミンCも豊富です。



武豊町産の大豆



大豆の収穫

## 鮭の和風マリネ

知多産の食材

なす、玉ねぎ、エリンギ

マリネには地元食材がたっぷりです。野菜のビタミンと酢の酸味で疲れを回復します。



武豊町産のなす



<知多の味給食>

お豆ごはん・かき玉汁・鮭の和風マリネ  
キウイフルーツ・牛乳

## かき玉汁

知多産の食材

たまご  
豆腐  
にんじん  
玉ねぎ  
じゃがいも  
小松菜

## ☆ 地元食材の良いところ

地元産の食べ物を食べるということは、単に地域でとれたものを消費するというだけでなく、食への関心を高め、食文化の理解にも繋がります。



新鮮な旬の食べ物を  
食べることができる



生産者の顔が  
見え安心である



輸送のエネルギーを  
節約できるので環境  
に優しい



知多半島  
産物マップ

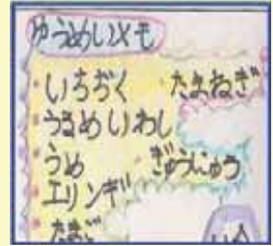
知多半島の  
おいしさ発見

# 知多の味 給食



武豊町立富貴小学校  
栄養教諭 北村 史子

## 知多半島のおいしさ発見



みそ汁の合食でもたげよ町  
じつたみをつかしている。

## 知多半島のおいしさ発見



## 知多の味 給食



### お豆ごはん



### 武豊町産大豆



### 知多半島の産物

陸音那のまじめ  
矢口 知半島はぜんがゆいたゆ海山の物  
におくまれている  
しんせんでおいし物が多い。

わたしは好きなのでたいげよ町のを食  
べているのかなと思ひました。



おわり



富貴小学校

# カミカミ大豆ごはん、牛乳、あじのごま香り揚げ、小松菜のさっぱりあえ 具だくさん味噌汁

瀬戸市立效範小学校 渡邊志保

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																														
カミカミ大豆 ご  は ん	精白米	55	<b>(カミカミ大豆ごはん)</b> ①米は洗い、ざるに上げる。かつお削り節でだしをとる。 ②ごぼうはさがき、にんじん・こんにゃくは短冊切り、油揚げ・たけのこは細切りにする。 ③こんにゃく・たけのこは下茹でをする。油揚げは、油抜きをする。 ④だし汁に、ごぼう・にんじん・こんにゃく・油揚げ・たけのこ調味料を入れて煮る。 ⑤いり大豆としらす干しを加えて、ひと煮立ちさせ、具と煮汁を分ける。 ⑥釜に煮汁を戻し、水を加えて、米の重量の1.4倍の量になるように調整する。 ⑦煮汁を沸騰させ、米を加えて炊く。煮汁が無くなったら上に具をのせて蒸らす。 ⑧30分ほど蒸らしたら、混ぜ合わせる。																																														
	いり大豆	9																																															
	ごぼう	15																																															
	にんじん	7																																															
	こんにゃく	12																																															
	油揚げ	4																																															
	たけのこ	10																																															
	しらす干し	2																																															
	かつお削り節	2																																															
	酒	2																																															
三温糖	1.5																																																
しょうゆ	5																																																
塩	0.1																																																
牛 乳	牛乳	206	<b>(あじのごま香り揚げ)</b> ①あじは、でんぷんを付けて唐揚げにする。 ②調味料でごまだれを作る。 ③揚げたあじに、ごまだれをかける。 <b>(小松菜のさっぱりあえ)</b> ①小松菜は1.5cm幅に切る。ホールコーンは汁をきる。 ②小松菜ともやしを茹でて冷まし、水気をしぼる。 ③ねり梅としょうゆは、混ぜ合わせる。 ④茹でた野菜とホールコーン、えのきたけ佃煮を、調味料と花かつおで和える。 <b>(具だくさん味噌汁)</b> ①じゃがいもは短冊切り、豆腐はサイノメに切る。たまねぎはくし型に切り、キャベツは四角に切る。ねぎは小口切りにする。 ②かつお削り節でだしをとる。みそは水で溶く。 ③だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。 ④キャベツ・豆腐を入れ、豆腐が浮いてきたらみそを加える。 ⑤あおさのりとねぎを入れて仕上げる。																																														
あじのごま 香 り 揚 げ	あじ切り身	50																																															
	でんぷん	6																																															
	米油	5																																															
	白ごま	1																																															
	三温糖	1																																															
	しょうゆ	2																																															
	みりん	1.5																																															
	酒	1																																															
	ごま油	0.2																																															
	でんぷん	0.4																																															
小 松 菜 の さ っ ぱ り あ え	小松菜	25																																															
	もやし	15																																															
	ホールコーン	5																																															
	えのきたけ佃煮	5																																															
	ねり梅	0.8																																															
	しょうゆ	0.5																																															
	花かつお	0.2																																															
具 だ く さ ん 味 噌 汁	じゃがいも	20	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>640</td> <td>31.5</td> <td>20.7</td> <td>29.1</td> <td>415</td> <td>137</td> <td>3.9</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.2</td> <td>207</td> <td>0.34</td> <td>0.56</td> <td>32</td> <td>6.7</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td colspan="3">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">246 円 98 銭</td> </tr> </tbody> </table>	栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	640	31.5	20.7	29.1	415	137	3.9	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.2	207	0.34	0.56	32	6.7	3.1	一食当たりの単価			246 円 98 銭			
	栄 養 価																																																
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																									
	640	31.5		20.7	29.1	415	137	3.9																																									
	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																										
		A (μg RE)		B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)																																									
	3.2	207		0.34	0.56	32	6.7	3.1																																									
	一食当たりの単価			246 円 98 銭																																													
	豆腐	15																																															
	たまねぎ	20																																															
キャベツ	20																																																
乾あおさのり	0.4																																																
ねぎ	4																																																
豆みそ	10																																																
かつお削り節	3																																																

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

日本の伝統的な食文化が、ユネスコの無形文化遺産に登録され、和食の素晴らしさが再認識されています。栄養バランスがとれ、季節や行事を大切にしたりした和食は、私たち日本人の誇りです。給食では、子どもたちに伝統の食文化を伝えるため、地域の郷土料理など、和食を多く取り入れています。特に大豆は、小学3年生の授業でも取り上げられ、授業と関連した献立作りを心がけています。

そこで、大豆を使った料理として、人気のある炊き込みごはんに、いり大豆を加え、煮た大豆とは少し違った食感で、よく噛んで食べるように工夫しました。愛知県でとれる野菜をふんだんに使った味噌汁や、子どもの苦手な魚を揚げて、ごま風味のたれをかけたもの、あえ物は梅やえのきの佃煮を使って、サッパリと仕上げました。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

和食は、野菜や魚、大豆、海藻など、子どもにとって苦手な食材を使うことが多く、残菜が多い傾向があります。和の料理や食材は、近年、家庭の食卓に上がる頻度が少なく、子どもたちが食べ慣れていないことが、残菜が多い理由の1つとして考えられます。

給食時間や食に関する指導で残菜の多い食材をテーマとしたり、校内掲示等で啓発するとともに、給食を食べる小学校から中学校の9年間を通して、少しずつ和食に親しめるような献立作りを工夫していきたいと思えます。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

小学3年生は、国語「すがたをかえる大豆」、理科「たねをまこう」で大豆を取り上げ、授業で大豆を栽培したり、加工して味わったり、自分で大豆について調べることで、食べ物に対する感謝の気持ちや、食べようとする意欲を育む指導を行っています。

給食では、授業を実施する時期に合わせて、大豆や大豆製品を分かりやすく料理法で献立に取り入れ、子どもたちが授業で学んだことを、より深められるようにしています。

# 大きくなあれ

# 世界に誇る日本の食 大豆のヒミツを探ろう！

日本の伝統的な食文化が、ユネスコの無形文化遺産に登録され、和食が世界中から注目されています。日本人は、自然や季節の移り変わりを料理に取り入れ、年中行事では食事を通して、家族や地域とのつながりを大切にしてきました。また、和食の基本となる「一汁三菜」は、栄養バランスの優れた健康的な食事として、日本人の長寿の源になっています。

大豆は、縄文時代から日本人に親しまれてきました。栄養価が高く、豆腐、納豆、調味料など、さまざまな大豆製品が生み出され、日本の食文化に欠かせない存在です。私たちの食生活を支える大豆を、もう一度見直してみましょう。



## 小さいけれど、栄養満点！

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。他にも脂質、ビタミン、カルシウム、鉄なども多く、小さな大豆の1粒1粒に、栄養がいっぱい詰まっています。

また、イソフラボン、レシチン、サポニンなど、骨粗鬆症や生活習慣病の予防に効果のある成分も含まれ、注目されています。



## 大豆を食べて、健康で長生き！

瀬戸市では、高血圧や高血糖、脂質異常症の人が増え、近隣の市と比較して、脳血管疾患で亡くなる方が多くなっています。また、近年は大人だけでなく、子どものメタボリックシンドロームの増加が問題になっています。

日本では、食事の欧米化が進み、肉を食べる量が増えているのに対し、大豆を食べる量は年々減っています。動物性脂肪の取り過ぎが、メタボリックシンドローム増加の原因の1つと考えられています。

大豆を積極的に食事に取り入れ、健康長寿を目指しましょう。



瀬戸市健康応援キャラクター「めたぼっし」

## 大豆の 変身クイズにチャレンジ！

昔から日本人は、知恵と工夫をこらし、大豆をいろいろな食品に作り変えて食べてきました。大豆が“変身”してどんな食品になるのか、考えてみましょう。

(答えは、線をたどってみてね。)



水にひたした大豆を、くわいでから煮て、それをしぼると( ? )ができます。牛乳に負けないくらい、栄養がたっぷり入っています。

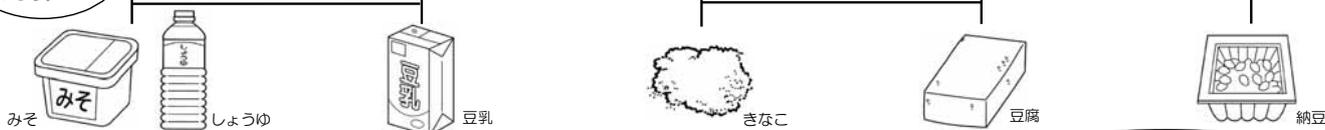
昔は、煮た大豆を、わらで包んで、( ? )を作りました。ネバネバと糸をひき、温かいごはんにのせて食べます。

水にひたした大豆を蒸し、塩水、こうじ等を混ぜて発酵させると( ? )や( ? )ができます。和食には欠かせない調味料です。

豆乳に、にがりを入れて固めると( ? )になります。大豆に含まれる栄養が、消化・吸収しやすくなります。

大豆を煎ってから、粉にすると( ? )に変身します。おもちにかけて食べるとおいしいですね。

3年生は、国語の「すがたをかえる大豆」で勉強しています。



みそ

しょうゆ

豆乳

きなこ

豆腐

納豆



## 給食メニューを作ってみよう！

### カミカミ大豆ごはん

#### 【材料4人分】

精白米	2合
いり大豆	35g
ごぼう	1/3本
にんじん	1/6本
こんにゃく	1/5枚
油揚げ	1枚
たけのこ水煮	1/5本
しらす干し	8g
かつお削り節	8g
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

- ① 米は洗い、ざるに上げる。かつお削り節でだしをとる。
- ② ごぼうはささがき、にんじん・こんにゃくは短冊切り、油揚げ・たけのこは細切りにする。
- ③ こんにゃくは下茹でをし、油揚げは油抜きをする。
- ④ 鍋に、だし汁とごぼう・にんじん・こんにゃく・油揚げ・たけのこ・調味料を入れて煮る。
- ⑤ いり大豆としらす干しを加えて、ひと煮立ちさせ、具と煮汁に分ける。
- ⑥ 炊飯器に米と煮汁・水を入れ、水分量を加減して炊く。
- ⑦ 炊き上がったごはんの上に、具をのせて蒸らしてから、かき混ぜる。

節分の時に使う「いり大豆」を入れた炊き込みごはんです。煮た大豆とは違い、かみこたえがあります。よくかんで、大豆のうま味を味わいましょう。



大豆が変身した食品は、他にも油揚げ、がんもどき、凍り豆腐、湯葉、おから、大豆もやし、大豆油等があります。

給食では、大豆の磯煮など、大豆を使った和食の献立や、季節に合わせた伝統料理を取り入れています。乾燥大豆が、ふっくらと柔らかくなるまで、時間をかけてコトコトと煮たり、かつお節でしっかり取っただしを使ったりと、日本の手作りの味を大切に調理を心がけています。大豆や大豆製品を上手に活用した、日本の素晴らしい食文化を、子どもたちに伝えていきたいですね。



# 給食試食会




瀬戸市立效範小学校  
平成26年8月7日(木)

## 日本の伝統的な食文化(和食)が、ユネスコ無形文化遺産に登録

### 和食の特徴

**副菜** **主菜**

新鮮で多様な食材を使い、自然の美しさや、季節の移り変わりを楽しむ料理

行事食を通して、家族や地域との絆を深める

**主食** **汁物**

栄養バランスが優れ、健康的な食生活

### 本日の献立紹介

**主食** カミカミ大豆ごはん

「畑の肉」と呼ばれているよ。

日本人の長寿を支える大豆。小さいのに栄養満点!

いり大豆を、よくかんで食べよう。

給食室でごはんを炊く様子

**汁物** 具たくさん味噌汁

愛知県

愛知県は、キャベツの産出額が日本一!

給食では、瀬戸市産なす、さつまいも、さつまいも、瀬戸豚を使っています。

塩分を減らすための工夫

- だしをしっかり取る。
- 具たくさんにする。

授業の様子

**主菜** あじのごま香り揚げ

**副菜** 小松菜のさっぱりあえ

ねり梅でさっぱり味! えのきたけ佃煮がポイント

ごまのかおりで、魚がおいしく食べられます。

給食室で揚げ物をする様子

## 瀬戸市は脳血管疾患による死亡が多い!

脳血管疾患の標準化死亡比(女性)

瀬戸市では、メタボの人も増えているのね。

標準化死亡比  
5年分の死亡数をまとめ、標準とする集団を100として、比較したもの。

年度	瀬戸市	瀬戸市以外の保健所管内市町
H15~17	100	95
H14~18	105	95
H15~19	100	95
H16~20	115	95
H17~21	110	95
H18~22	110	95

都道府県別  
**野菜の摂取量 愛知県 ワースト!**  
平成24年国民健康栄養調査結果より

日本が誇る伝統の味を、子どもたちに、伝えていきましょう!



ごはん、牛乳、大豆とレバーの甘辛揚げ、茎わかめサラダ  
三根五菜みそ汁、冷凍パイ

岡崎市立大樹寺小学校 永田 祐己

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																									
ごはん	精白米	70	<p><b>(大豆とレバーの甘辛揚げ)</b></p> <p>①蒸し大豆と鶏レバーにばれいしょでんぶんをまぶし、カラッとなるまで揚げる。</p> <p>②三温糖、みりん、しょうゆを混ぜて煮詰める。</p> <p>③ごまと①を、②に入れ和えて完成。</p> <p><b>(茎わかめサラダ)</b></p> <p>①キャベツを1cm幅、茎わかめは5mm幅に切る。</p> <p>②材料をゆで、水を切り冷却する。</p> <p>③ドレッシングをかけて完成。</p> <p><b>(三根五菜みそ汁)</b></p> <p>①削り節パックを使ってだしを取る。</p> <p>②じゃがいもは1.5cm角、にんじんは5mmのいちょう切り、とうがんは2cm角、キャベツは1cm幅、葉ねぎは5mm、三つ葉は2cmに切る。ごぼうはささがきにして下茹でする。</p> <p>③だし汁に、だしの素、にんじん、じゃがいも、とうがん、ごぼう、キャベツ、もやしの順に加え、やわらかくなるまで煮る。</p> <p>④八丁みそを溶かし入れる。</p> <p>⑤葉ねぎ、三つ葉を加えて完成。</p>																																									
牛乳	牛乳	206																																										
大豆とレバーの甘辛揚げ	三温糖	1.4																																										
	蒸し大豆	20																																										
	ばれいしょでんぶん	5																																										
	白いりごま	1.2																																										
	鶏レバー	25																																										
	菜種油	4																																										
	みりん	1																																										
茎わかめサラダ	しょうゆ	1.4																																										
	ホールコーン	4																																										
	キャベツ	8.5																																										
	茎わかめ	8																																										
	しらす干し	4																																										
	こんにゃく(橙色) 3cmカット	8																																										
	中華ドレッシング	5																																										
三根五菜みそ汁	削り節パック	1																																										
	じゃがいも	22.5																																										
	にんじん	9																																										
	琉球とうがん	8.4																																										
	和風だしの素	1																																										
	ごぼう	10																																										
	太もやし	5																																										
	キャベツ	8.5																																										
	八丁みそ	8																																										
	葉ねぎ	4.7																																										
	三つ葉	2.8																																										
冷凍パイ	冷凍カットパイ	40	一食当たりの単価	228円49銭																																								
			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>626</td> <td>23.6</td> <td>17.3</td> <td>25.0</td> <td>317</td> <td>97</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>2.1</td> <td>3,043</td> <td>0.58</td> <td>0.78</td> <td>35</td> <td>5.7</td> <td>2.8</td> </tr> </tbody> </table>						栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	626	23.6	17.3	25.0	317	97	3.8	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	2.1	3,043	0.58	0.78
栄 養 価																																												
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																						
626	23.6	17.3	25.0	317	97	3.8																																						
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																						
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																								
2.1	3,043	0.58	0.78	35	5.7	2.8																																						

子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

子どもが苦手な食材として「大豆」を取り上げた。大豆は苦手なだけでなく、豆腐やおから等に加工された形で親しまれており、素材そのものの形では馴染みが薄い。そこで、大豆の形をそのまま生かした献立にすることで、大豆という食材を知ってもらいたいという狙いがある。

また、素材そのものの形では「豆じゃが」として出ることもあるが、味付けは素朴で、あまり好まない子どもも多い。そこから、「大豆はおいしくない。好きじゃない」とならないように、大豆の味を生かしつつ、子どもが好きな味になるよう心がけた。もともと「レバーとまぐろのアーモンド和え」や「レバーとかぼちゃのアーモンド和え」という献立があるが、「うちの子はレバー(かぼちゃ)は嫌いだけど、これなら食べられる」という声をよく聞いていたため、それをヒントに大豆を活用した。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の残食率は、市内で見ればとても低く、しっかりと食えることができていると言える。しかし、給食の様子を見てみると個人間での差が大きい。つまり、減らす・残す子がたくさんいる中で、同様に増やす子も多くいて、学級全体としては残食がない、という状態である。個別に巡視していくと、特定の食べ物を丁寧に取り除いていたり、食べられずに時間が経つのを待っていたりする姿も、たまに見られるように偏食傾向のある児童は多い。しかし、体内での働きやその食品の良さを伝えたり、児童の横について「じゃあ、一口だけ食べてみようか」などと声掛けをしたりすると、食べられる場合も多い。機会を与えて声掛けをしていくことで、様々な食材に馴染みを持ち、偏食も減っていくのではないかと思う。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

現在では衰退してしまい、ほとんど作られていないが、岡崎市には「矢作大豆」という大豆があり、市内の中学校では技術科の時間に栽培・収穫し、家庭科の時間にそれをういたみそ作りを実施しているところもある。大豆の加工品は、多種多彩だが「大豆料理」というと煮物くらいしかイメージがなく、新しい調理法の提案にもなる。また、岡崎市と言えば「八丁みそ」である。小学校3年生社会科の「おかざきのみそ作り」の学習との関連もある。そして「三根五菜みそ汁」は徳川家康が食べ、このおかげで長生きしたとも言われており、家康のふるさとである岡崎にとって、その学習意義は深く、家庭科の「みそ汁作り」で取り上げる学校も多い。

# ごちそうさん 7月号

ごちそうさん(ごま)は漢字で書くと、ご馳走さん。「馳」は馬を走らせること、「走」は人が走ることで、食事を作るために、食材をあちこちから集めたことを意味します。そこに「ご」と「さん」で「ごま」をつけた、感謝の気持ちを表すことばです。

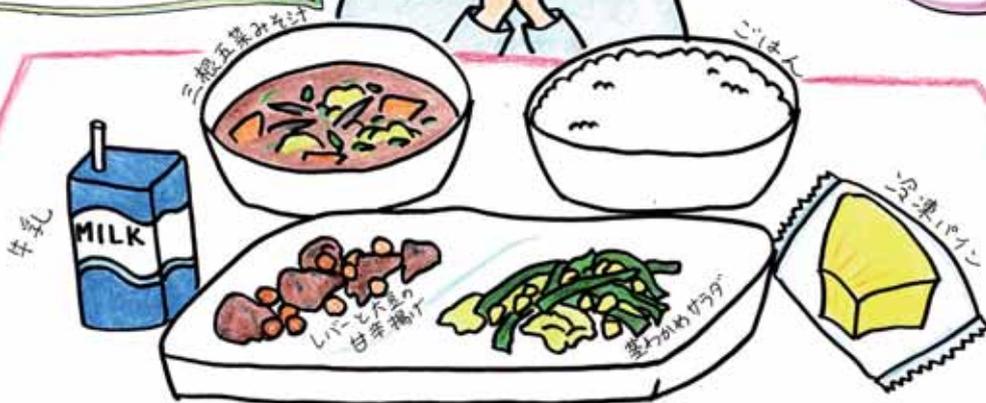
栄養教諭 永田 祐己

## 今月の献立紹介

- ・ごはん
- ・大豆とレバーの甘辛揚げ
- ・菜わかめサラダ
- ・三根五菜みそ汁
- ・冷凍パイ
- ・牛乳



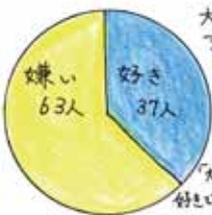
いただきます  
ます!!



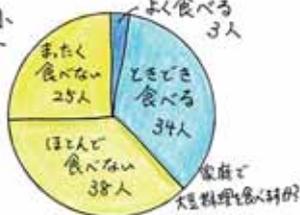
## この食材も! 「大豆」



「肉の肉」といわれる大豆は、良質な植物性たんぱく質をはじめ、ビタミンB群、Eなど、多くの栄養素を含む自然のバランス食品です。みそ、しょう油、豆腐、納豆など、さまざまな食品に加工されます。



大樹寺小アンケート  
大豆は好きですか?



しかし、上のアンケートからわかるように、大豆そのものは苦手な子も多く、家庭でも調理されることの少ない食材です。でも!! 子どもたちにはぜひ食べてほしい食材。そこで、家庭でも簡単に作れて、子どもも喜んで食べてくれる給食メニューを紹介!

## 大豆とレバーの甘辛揚げ

〈材料と分量〉(4人分)

- ・鶏レバー……100g
- ・蒸し大豆……80g
- ・片栗粉……20g
- ・白ごま……5g

- A
- ・さとう……大さじ1
  - ・しょうゆ……大さじ1
  - ・みりん……小さじ2

〈手順〉

- ① 蒸し大豆と鶏レバーに片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げ揚げる。
- ② レバーを揚げるときは油温に注意。
- ③ Aをフライパンに入れ煮詰める。
- ④ ごまと①を③に入れてからめたら完成!!

## 三根五菜みそ汁

### 三つの根菜



### 五つの野菜



「三根五菜みそ汁」は季節の三つの根菜と五つの葉や実の野菜を使ったみそ汁です。使うみそは、もちろん岡崎特産八丁みそ!! わし徳川家康はこれを食べて長生きしたんじや。5年生の家庭科でもみんな作、とらうしぞ!!



## プラス!! 「鶏レバー」

内臓肉の中でも手に入りやすいレバー(肝臓)の栄養価は驚異的!! わずか3gで子ども1日のビタミンA所要量を満たしています。かぜ気味や目が減ったときに、ふと切れたつま先だけでも効果的です。その他、ビタミンB群や人体に吸収しやすい鉄分、ヘム鉄も豊富です。

### 臭みをとるコツ

レバーは味、ニオイとも強いせがあるため、調理前に下処理をするのが良いです。余計な血のかたまりや表面の薄い膜をきれいに取り除いた後、スライスした水にさらし、数回水を取りかえます。あるいは、牛乳か、薄めの塩水なら10分ほど、そのまま漬けておけばOK。最後は流水で洗います。

# 大樹寺小学校 給食試食会



## 今日の献立

- ・ごはん
- ・大豆とレバーの甘辛揚げ
- ・菜の花のサラダ
- ・三根五菜のみそ汁
- ・冷味パン
- ・牛乳

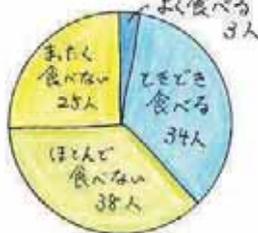


## 大樹寺小2,4,6年生100人にききました

「大豆」は好きですか？ 家で大豆料理を食べますか？



苦手な子が多いが  
食べてほしい食材です！



レポートリーも少なく  
調理しづらい？

## <大豆とレバーの甘辛揚げ>



- **おいしい！**  
子どもが喜んで食べる
- **家庭でも簡単に作れる！！**  
ぜひお試しを！
- **栄養満点！！！！**  
鉄分・ビタミンA・たんぱく質

## <三根五菜みそ汁>

### 三つの根菜



### 五つの野菜



「三根五菜みそ汁」は、季節の三つの根菜と五つの葉や実の野菜を根菜みそ汁に。便通をよめる。岡崎特産八丁みそ // わし徳川家康はこれを食べた長生きしたんじや。5年生の家康科でみんなを作ろうしよ！



# 大樹寺小学校 給食試食会



ごはん、牛乳、肉団子と野菜のさっぱり煮、いわしの南蛮漬け  
お豆とひじきのサラダ、卓上和風クリーミードレッシング、冷凍みかん

知立市立知立西小学校 加藤博子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																
ごはん	精白米	70	<b>(肉団子と野菜のさっぱり煮)</b> ①にんじんは5mmのいちよう切り、だいこんは12mmのいちよう切り、はくさいは15mm、しょうががみじん切り、いんげんは10mmに切る。 ②にんじん、だいこんを炒める。 ③水を入れる。 ④あくをとる。 ⑤鶏がらスープ、洋風だしを入れる。 ⑥みりん、酒、塩、しょうゆ、白しょうゆを入れる。 ⑦しょうが、生揚げ、肉団子を煮る。 ⑧はくさい、しめじ、いんげんを煮る。  <b>(いわしの南蛮漬け)</b> ①水、上白糖、しょうゆ、酢、みりん、ねぎ、一味唐辛子でたれを作る。 ②いわしの開きを油で揚げる。 ③揚げたいわしの上からたれをかける。  <b>(お豆とひじきのサラダ)</b> ①ひじきはよく洗い、水につけておく。 ②ひじき、大豆をしょうゆ、みりんできいて冷ます。 ③むき枝豆をゆでて冷ます。 ④ひじき、大豆、とうもろこし、むき枝豆を和える。																																
牛乳	牛乳	206																																	
肉団子と野菜のさっぱり煮	肉団子	30																																	
	生揚げ	10																																	
	にんじん	10																																	
	いんげん	5																																	
	だいこん	20																																	
	はくさい	20																																	
	ほんしめじ	8																																	
	しょうが	0.6																																	
	すりごま	0.3																																	
いわしの南蛮漬け	鶏がらスープ	1																																	
	洋風だし	2																																	
	こいくちしょうゆ	2																																	
	しろしょうゆ	1																																	
	みりん	2																																	
	酒	1.5																																	
	塩	0.05																																	
	お豆とひじきのサラダ	いわし開き	30																																
		米白絞油	3																																
ねぎ		2																																	
上白糖		2.8																																	
こいくちしょうゆ		3																																	
酢		0.5																																	
みりん		2.5																																	
一味唐辛子		0.01																																	
冷凍みかん	乾燥ひじき	1.5	<b>栄 養 価</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>脂質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>683</td> <td>25.7</td> <td>21.6</td> <td>28.5</td> <td>360</td> <td>104</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜鉛 (mg)</th> <th colspan="3">ビタミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> <td></td> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.0</td> <td>229</td> <td>0.52</td> <td>0.50</td> <td>36</td> <td>5</td> <td>2.2</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	683	25.7	21.6	28.5	360	104	3.3	亜鉛 (mg)	ビタミ ン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)		A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.0	229	0.52	0.50	36	5	2.2
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																											
	683	25.7		21.6	28.5	360	104	3.3																											
	亜鉛 (mg)	ビタミ ン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																													
		A (μg RE)		B1 (mg)			B2 (mg)	C (mg)																											
	3.0	229		0.52	0.50	36	5	2.2																											
	水煮大豆	8																																	
	とうもろこし缶詰	6																																	
むき枝豆	8																																		
こいくちしょうゆ	0.6																																		
みりん	0.3																																		
和風クリーミードレッシング	8																																		
冷凍みかん	冷凍みかん	80	一食当たりの単価	230円13銭																															

子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

肉団子と野菜のさっぱり煮…子どもたちの好きな肉団子に彩りを考え、季節の野菜をたくさん取り入れました。子どもたちの苦手な生揚げはカルシウムや鉄分が多くとれるので、湯通ししてしょうゆと白醤油、生姜でさっぱりとした煮物に味付けしました。

いわしの南蛮漬け……………子どもたちの苦手ないわしは油で揚げて、甘酢でさっぱりと頂けるように一味唐辛子を効かせました。

お豆とひじきのサラダ……………食欲を増す彩りや味付けで食べてもらえるように、ひじきと大豆はしょうゆとみりんできいて下味を付けました。彩りにむき枝豆とコーンをいっしょに和えました。和風クリーミードレッシングをかければ子どもたちは喜んで食べてくれます。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

- ・家庭の食生活の変化から、子どもにとって食べ慣れていないものが増えているように思われます。
- ・ひじきや大豆は煮物や炒め物では大変たくさん残す傾向にあります。ポークビーンズにしたり、カレーにしたりすればたくさん食べてくれます。子どもたちといっしょに食事をしてみると、ひじきや大豆の煮物や炒め物が食卓に上らなくて、「おじいさんやおばあさんとこで食べたことがある。」と教えてくれます。
- ・食べる姿勢が悪く、食器を手に持って食べない子がみられます。
- ・食べる速さに個人差はありますが、早く食べている子の中にはよくかんで食べていない傾向にあります。
- ・反対に食べるのが遅い子は口に入れる量が少なかったり、苦手な食べ物が出てくると、お皿の隅にいつまでも残しておいたりしています。また、給食時間が終わるのを待っている子もいます。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

3年生は、総合的な学習の時間で大豆について勉強しています。給食の献立を見て、大豆や大豆から出来る加工品を探したり、大豆の栄養について学んでいます。また、農村生活アドバイザーの方たちの協力もあり、大豆を種から栽培し、その様子を観察したり、育てています。収穫した大豆は豆腐や黄粉に加工し、調理実習をして食べています。また、味噌を作り、5年生になると味噌汁の授業で自分たちの作った味噌で味噌汁の調理実習をしています。



# 食育だより



2014年8月号  
知立市立知立西小学校

本校では、発達段階に応じた「食と健康の指導」の目標を立て、食と健康に関する知識を高めるとともに、望ましい食習慣や運動習慣を身に付けさせ、思いやりを育てる活動を進めています。そこで、今回は学校給食と教科との関連（3年生の大豆の栽培活動）や地域との連携（地産地消）を紹介します。

## <本日の給食献立>

ごはん・・・愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。  
牛乳・・・成長に必要なカルシウムを補うため、毎日1本つきます。  
肉団子と野菜のさっぱり煮・・・

子どもたちの好きな肉団子に、季節の野菜を彩り組み合わせ、たくさん使用しました。

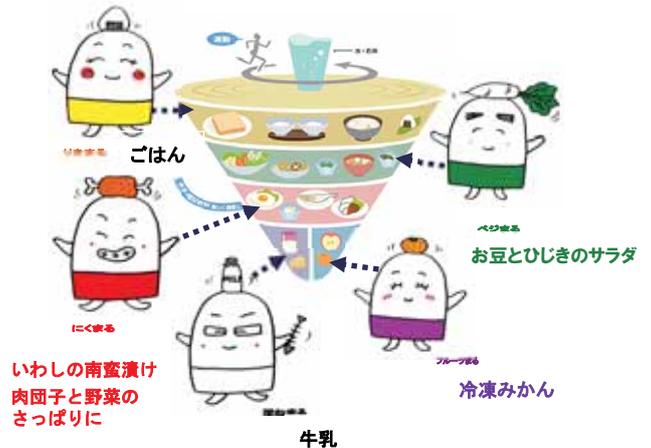
いわしの南蛮漬け・・・  
いわしを油で揚げ、甘酢と唐辛子でさっぱりと食べやすくしました。

お豆とひじきのサラダ・・・  
大豆とひじきはしょうゆとみりんでき、むき枝豆とコーンを加え彩りをそえました。

甘めのドレッシングをかけます。  
冷凍みかん・・・夏向きデザートです。



## 食事バランスガイド



## <本日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA
摂取量	683kcal	25.7g	21.6g	2.2mg	360mg	3.3mg	229μg
	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛	
摂取量	0.52mg	0.50mg	36mg	5.0mg	104mg	3.0mg	

## <給食レシピ> お豆とひじきのサラダ

材料（4人分）	作り方
乾燥ひじき・・・8g	①乾燥ひじきは、水で戻し、水煮大豆としょうゆ、みりんでき、冷ます。（水気はとばす）
水煮大豆・・・40g	
とうもろこし缶詰・・・30g	
むき枝豆（冷凍）・・・40g	②むき枝豆は、ボイルして冷ます。
しょうゆ・・・3g	③ひじき、大豆、とうもろこし缶詰、むき枝豆、ドレッシングを混ぜ合わせる。
みりん・・・1g	
ドレッシング・・・適量	

## <教科との関連>

**3年 大豆パワーで友達いっぱい**

6月 播きまき  
7月 土寄せ  
11月 収穫  
12月 大豆の収穫  
1月 味噌作り  
2月 大豆料理  
2月 大豆フェスティバル

## <地域との連携>

「いいとちあいち」というロゴはもっと愛知県産を食べようという意味です。毎月使用する予定の食材を予定献立表に掲載しています。

こめ きゅうりょうねぎ 大豆

郷土の産物や多くの人に感謝して食べましょう。

## ☆知立市の給食☆

知立市では JA あいち中央の契約農家で栽培した大豆で、地元の豆腐屋さんさんに豆腐をつくってもらい「愛知を食べる学校給食の日」や「学校給食週間」に使用しています。「フクユタカ」という大豆で、フクユタカは豆腐づくりに向いている大豆で、たんぱく質も糖質も多く食感のしっかりした豆腐ができます。これを子どもたちの大好きなマーボードーフにしています。その他にも、毎月大豆や大豆の加工品を多く取り入れるように考えて献立を作成しています。



マーボードーフ



3年生は、総合的な学習の時間に大豆について勉強しています。給食の献立表で大豆からできる食品を探したり、大豆の栄養について学んだりしています。また、農村生活アドバイザーの方たちの協力もあり、大豆を種から栽培し、収穫後は豆腐や黄粉に加工して食べています。味噌を仕込み、1年半後に5年生の授業で調理実習に使用しています。

# 学校給食試食会



栄養教諭  
加藤 博子



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



- ・お豆とひじきのサラダ・いわしの南蛮漬け
- ・肉団子と野菜のさっぱり煮
- ・ごはん・牛乳・冷凍みかん



平成26年度6月分予定献立表（小学校）

学年	献立	栄養成分	アレルギー
1年生	ごはん、肉団子、野菜のさっぱり煮、お豆とひじきのサラダ、冷凍みかん、牛乳	...	...
2年生	...	...	...
3年生	...	...	...
4年生	...	...	...
5年生	...	...	...
6年生	...	...	...

# 愛知を食べる学校給食の日



ビーボードーフ

# 大豆の献立



# 野菜・海藻を摂るために



主に体の調子を整える

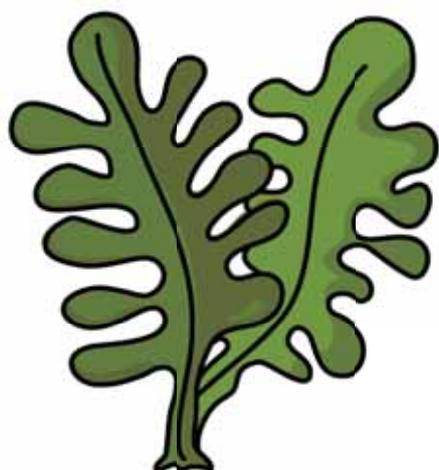
- ・野菜、いも、きのこ、海藻を中心とした料理
- ・本日は「お豆とひじきのサラダ」



# 本日の献立



# 藻類を活用した献立



# 肉みそひじき丼、牛乳、カラフル酢の物、ふわふわ汁

豊根村立富山小学校 中村涼子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法						
肉みそひじき丼	無洗米	75	<b>(肉みそひじき丼)</b> ①米と麦を軽く洗い、炊く。 ②ひじきを水でもどす。 ③たまねぎ、にんじん、しょうがを洗浄する。 ④たまねぎ、にんじんを荒みじんに切り、しょうがをおろす。 ⑤豚ひき肉に清酒で下味をつけ、冷蔵庫に入れる。 ⑥油をひいたフライパンで豚ひき肉を炒め、しょうが汁を加える。 ⑦にんじん、ひじき、たまねぎを加えて炒め煮る。 ⑧赤みそ、三温糖、みりん、しょうゆ、こしょうで調味する。 ⑨かたくり粉でとろみをつける。  <b>(カラフル酢のもの)</b> ①切干しだいこんを水でもどす。 ②きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマンを洗浄する。 ③洗浄したきゅうりは薄い小口切り、赤・黄ピーマンは細切りにする。 ④切干しだいこん、きゅうり、赤・黄ピーマンをボイルし、水冷する。 ⑤鍋に三温糖、しょうゆ、酢、ごま油を入れて加熱する。 ⑥水を切った④に、⑤といりごまを加えてあえる。						
	麦	15							
	学校給食用強化米	0.2							
	米ひじき	2.5							
	豚ひき肉	35							
	たまねぎ	40							
	にんじん	10							
	しょうが	2							
	炒め油	2							
	赤みそ	8							
	三温	6							
	清酒	2							
	味みりん	2							
	しょうゆ	1							
こしょう	0.03								
かたくり粉	1								
牛乳	牛乳	206							
カラフル酢の物	切干しだいこん	4	<b>(ふわふわ汁)</b> ①こまつなを洗浄し、たまごを洗浄・消毒する。 ②カットわかめを水でもどす。 ③こまつなを幅3cmに切り、色止めのために一度下ゆでをする。 ④鍋に湯をわかし、こまつな、わかめをいれて煮る。 ⑤だしの素、しょうゆ、こしょうで調味をし、かたくり粉でとろみをつけたところに溶いたたまごを加える。						
	きゅうり	25							
	黄ピーマン	8							
	赤ピーマン	8							
	三温	5							
	しょうゆ	0.5							
	ごま油	2							
	酢	6							
	いりごま	0.5							
	<b>栄 養 価</b>								
ふわふわ汁	たまご	30	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
	かたくり粉	1	744	26.3	22.2	26.9	380	107	4.8
	カットわかめ	1	亜鉛 (mg)		ビタミ ン			食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	こまつな	15	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
	和風だしの素	2	3.9	214	0.61	0.54	21	6.4	6.4
	しょうゆ	0.5	一食当たりの単価		295円58銭				
	こしょう	0.01							

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

子どもの好きな肉みそと合わせ、ひじきを食べやすくしました。子どもの嗜好を考え、赤みそと三温糖で味付けを甘辛くしました。味の無い白いごはんが苦手な子どもが増えており、主食の摂取量が少なくなってしまうがちです。そんな子どもたちでも主食がしっかり食べられるよう、今回は丼ぶりものの献立を考えました。肉みそは、かたくり粉で少しとろみをつけることでごはんをよく絡みます。「ひじきの煮物」や「ひじきのサラダ」などはなかなか箸のすすまない子もひじきを食えることができます。炒めると甘みやうまみが増すたまねぎ、彩りと栄養価をアップさせるにんじんを使用したこともポイントです。

わかめは、独特の生臭みを感じにくく食べやすい汁物の献立を考えました。かたくり粉でとろみをつけたところに溶きたまごを加えることで、「ふわふわ」に仕上がります。たまごに浮かんだわかめとこまつなの葉も「ふわふわ」です。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

地元生5名、山村留学生6名の計11名の全校児童、全教職員がランチルームに集まって会食をしています。行事食やお誕生日リクエスト献立の実施日には、同じ校舎内で学ぶ中学生も集まり、会食を通して豊かな人間性を育めるよう取り組んでいます。苦手な食材のある子も全く手をつけないということはず、少量から挑戦するようにしています。また、子どもたちの苦手な食材はいろいろな調理法や味付けで提供するようにしています。ひじきを苦手とする子は多いため、ごはんに混ぜたり揚げ物にしたりと献立を工夫しています。残食のないことが本校の自慢です。

子どもたちの在籍学年の都合上、5・6年生の摂取基準を中心に献立を作成しています。山村留学生は学校生活に慣れるまで喫食量が少ないため、摂取基準よりもエネルギーを低くした献立を作成するよう考慮していました。今では学校生活に慣れ、活動量も増えてきたため摂取基準の量まで食べられるようになりました。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

小学校5年生社会科「私たちの食生活と食料生産」の中の「水産業のさかんな地域」と関連づけられると考えます。子どもたちの共通の食事として給食をとりあげ、使われている水産物を調べたり、産地を考えたりすることで授業への興味をもたせることができます。また、授業の導入で実際に食べた給食の写真や、献立表を用いると効果的ではないかと考えます。

# いただきます!



豊根村立富山小中学校  
給食だより 特別号  
2014年8月7日

## 苦手な食材が食べられる!

## 給食の献立をご家庭で作ってみませんか?

誰でも食べ物の「好き嫌い」がありますよね。ご家庭の食事でも、お子さんの好き嫌いで悩んでいらっしゃるのではないのでしょうか。今回の給食だよりでは、多くの子どもたちが苦手とする食材「ひじき」を使った給食の献立を紹介します。ひじきの煮物やサラダではなかなか箸が進まない子ども「この献立なら食べられる」と残さず食べています。どの献立も簡単に作れますのでおすすめです。

### 【カラフル酢のもの】

#### <材料>

切干しだいこん 4g きゅうり 25g 黄ピーマン 8g  
赤ピーマン 8g 三温糖 5g しょうゆ 0.5g ごま油 2g  
酢 6g いらごま 0.5g

#### <作り方>

- ①切干しだいこんを水でもどす。
- ②きゅうりは薄い小口切り、赤・黄ピーマンは細切りにする。
- ③切干しだいこん、きゅうり、赤・黄ピーマンを軽くゆで、冷蔵庫で冷ます。
- ④鍋に三温糖、しょうゆ、酢、ごま油を入れて火にかける。
- ⑤水を切った③に、④といらごまをあえる。



### 【肉みそひじき丼】

#### <材料>

米 75g 麦 15g 乾燥ひじき 2.5g 豚ひき肉 35g たまねぎ 40g  
にんじん 10g しょうが 2g 炒め油 2g 赤みそ 8g 三温糖 6g  
清酒 2g 味みりん 2g しょうゆ 1g かたくり粉 1g こしょう少々

#### <作り方>

- ①ひじきを水でもどす。
- ②たまねぎ、にんじんを荒みんに切り、しょうがをおろす。
- ③豚ひき肉に清酒で下味をつける。
- ④油をひいたフライパンで豚ひき肉を炒め、しょうが汁を加える。
- ⑤にんじん、ひじき、たまねぎを加えて炒め煮る。
- ⑥赤みそ、三温糖、みりん、しょうゆ、こしょうで調味する。
- ⑦かたくり粉でとろみをつける。
- ⑧ごはんの上に⑦をかける。



### 【ふわふわ汁】

#### <材料>

たまご 30g かたくり粉 1g カットわかめ 1g  
小松菜 15g 和風だしの素 2g しょうゆ 0.5g  
こしょう少々

#### <作り方>

- ①カットわかめを水でもどす。小松菜を幅3cmに切る。
- ②鍋に湯をわかし、小松菜、わかめを入れて煮る。
- ③だしの素、しょうゆ、こしょうで調味をする。
- ④かたくり粉でとろみをつけたところに溶いたたまごを加える。

※材料はすべて一人分を示しています。



## 給食室より



### 〇ふわふわ汁の秘密

給食では、小松菜の鮮やかな緑色を残すために、一度下ゆでをし「色止め」をしてから使用しています。また、たまごを加える前にかたくり粉で汁にとろみをつけ、たまごが「ふわふわ」に仕上がるようにしています。「ほんのひと手間がおいしさにつながる」と調理員さん。ご家庭でもお試しください。

### 〇給食献立の組み合わせについて

赤・黄色などの「カラーピーマン」はビタミンCの豊富な野菜で、ひじきに含まれる鉄を吸収しやすい形に変える働きがあります。食材に含まれる栄養素を効果的に利用できるような組み合わせで給食を提供しています。



## 苦手な食材が食べられる！ 給食献立の紹介

給食試食会へのご参加  
ありがとうございます！



豊根村立富山小学校 栄養教諭 中村涼子

## 今回の苦手食材は…

ひじき

味がなあ…  
見た目がなあ…



## ひじきに豊富な栄養素

カルシウム

鉄

小学生に食べて  
もらいたいなあ…



成長期に大切な栄養素が含まれている食材です。

カラフル酢のもの



肉みそひじき丼

ふわふわ汁

## 献立のポイント①

### ひじきが食べやすい！

◆ひき肉を赤みそと三温糖で調味し、子どもたちの好きな「甘い」味付けです。

◆炒めると甘みの増すたまねぎ、彩りと栄養価がアップするにんじんを使用しています。

目や皮膚を健康に保つ  
ビタミンAが豊富！



## 献立のポイント②

### ごはんがすすむ！



◆「味のない白いごはんが苦手」という子でも食べられる、丼ぶりものの献立です。

◆肉みそにかたくり粉でとろみをつけて、ごはん絡むようにしています。



ひじきもごはんもしっかり食べられます！

## 献立のポイント③

### 栄養を吸収しやすい組み合わせ！

ビタミンC  
たっぷり！



+

ひじきに含まれる鉄が  
吸収しやすい形に  
なります



栄養素を効率よく補給できます！



ぜひご家庭で  
お試しください！



献立の材料や作り方は、給食日より「いただきます」をご覧ください。

あかもっくーのふわとろのつけ丼、牛乳、まぐろと大豆の彩りごまがらめ  
かみかみじゃこ和え、みかん

常滑市立鬼崎中学校 新海紀子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法						
あかもっくーの ふわとろ のつけ丼	精白米	90	<b>(あかもっくーのふわとろのつけ丼)</b> ①むろけずりでだしをとる。 ②かまぼこ、にんじんはいちょう 3mm、玉ねぎは 5mm にスライスする。 ③干し椎茸は戻し、グリーンピースはボイルする。 ④鶏肉を炒め、火が通ったらにんじん、玉ねぎも炒めてだし汁を加え、煮る。 ⑤かまぼこ、干し椎茸、あかもくを入れ、調味料を加える。 ⑥水溶きでんぷんでとろみをつけ、卵でとじ、グリーンピースを入れる。 ⑦ご飯の上に⑥をのせる。  <b>(まぐろと大豆の彩りごまがらめ)</b> ①さつまいもは 1.5cm、にんじんは 1cm の角切りにする。 にんじんと枝豆はボイルする。 ②まぐろとさつまいもを油で揚げる。 ③調味料と少量の水を煮立たせ、②と大豆、にんじん、枝豆を加えてたれとからめ、ごまをふって混ぜ合わせる。						
	あかもく (常滑産)	5							
	卵	42							
	鶏もも肉	12							
	かまぼこ	12							
	にんじん	12							
	玉ねぎ	48							
	干し椎茸(スライス)	1.2							
	グリーンピース	6							
	うすくちしょうゆ	5							
	しょうゆ	1.2							
	三温糖	1.2							
	みりん	2.4							
	むろけずり	1.8							
でんぷん	0.6								
牛乳	牛乳	206							
まぐろと大豆の 彩りごまがらめ	まぐろ角切(打粉付)	24	<b>(かみかみじゃこ和え)</b> ①キャベツは 1cm、小松菜は 1.5cm 幅に切る。 ②切り干し大根はよく洗って戻し、ざく切りにする。 ③①と②はボイル、しらす干しはいつて、冷却する。 ④③とたくあん漬けを和える。						
	さつまいも	12							
	米油	0.36							
	炒り大豆	8.4							
	にんじん	6							
	むき枝豆	6							
	白炒りごま	2.4							
	しょうゆ	2.4							
	みりん	1.8							
	三温糖	1.8							
かみかみ じゃこ和え	キャベツ	12	<b>栄 養 価</b>						
	小松菜	18	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
	切干大根	3.6	815	36.6	19.0	21.0	451	143	4.7
	たくあん漬け	8.4	亜鉛 (mg)	ビタミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	しらす干し	6		A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
みかん	みかん	100	3.9	364	0.62	0.55	47	7.5	2.8
			一食当たりの単価		285 円 82 銭				

子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

あかもくはセントレアの護岸でとれる海藻です。セントレア内やその他常滑市内の飲食店でもあかもくを取り入れた料理を提供している常滑市ならではの特産物です。給食にも毎月工夫して積極的に取り入れていますが、児童生徒への評判はよくないのが現状です。そこで児童生徒が食べ慣れており、人気がある親子丼に入れ、食べやすい料理になるよう工夫しました。



地場産物キャラクター  
「あかもっくー」です。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

野菜料理が苦手な児童生徒でも、給食に頻繁に出たり、肉やツナ、卵などが一緒に調理されていると、比較的よく食べる傾向があります。また、給食時間がどの学校も短いので、楽しみながらゆっくりよくかんで食べることが難しい面もあります。家庭では好き嫌いしていても、担任と連携して指導することにより、がんばって食べ、その積み重ねで家庭でも食べられるようになる児童生徒もいます。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

人気料理に取り入れることにより、あかもく=おいしくないというイメージを取り払うことをねらいとしました。あかもくはおいしい！こんな食べ方もあるんだ！私たちの住んでいるところにはこんなにすばらしい食べ物があるんだ！と地場産物に興味関心をもち、食生活を見直す機会にもなればと思います。

# 地産地消！常滑を味わおう！！

地産地消：地元で生産されたものを  
その地域で消費すること

かみかみじゃこ和え  
切り干し大根・たくあん  
も入ってかみごたえ満点！

牛乳  
常滑産です。

みかん

今日のイチオシは…  
常滑産**あかもく**！

地場産物「あかもく」  
のキャラクター  
「あかもっくー」



あかもっくーのふわとろのつけ丼  
お米も卵も常滑産です。

まぐろと大豆の彩りごまがらめ  
まぐろ・大豆・さつまいも・にん  
じん・枝豆が入って見た目もおおい  
そう！



## あかもくとは・・・

わかめ・こんぶ・ひじきなどと同じ海藻の仲間です。中部国際空港「セントレア」の岸<sup>がん</sup>壁<sup>へき</sup>の岩に生えています。3～5月にとれるあかもくは、栄養価が高く、濃い緑色をしています。

しぐながすあかもくいしあ。

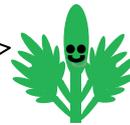


ゆでると



きれいな緑色に変わります。

独特のネバネバは「フコイダン」という食物繊維だよ。免疫力を高めたい、胃の粘膜を守って欲したりする働きがあるよ！



みなさんが食べやすいよう  
に加工しています。味わって食  
べてください。



あかもくを獲っている常滑市の漁師さんたち

## ＜あかもくを使った料理＞



あかもくぎょうざ



あかもく入りかますフライ



あかもくカレー



あかもくはんぺん

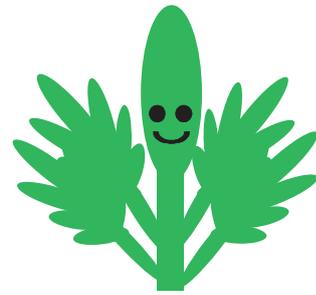


あかもくシチュー

# 学校給食 試食会



常滑市立鬼崎中学校  
新海紀子



あかもくー

## 今日の給食



1. まごわやさしい

2. 地産地消

まごわやさしい  
めまかさいかないたも  
めまかさいかないたも



## 地産地消



## あかもく



刻むとネバ  
ネバするよ。



## 給食のあかもく料理



あかもく餃子



あかもく入り  
かますフライ



あかもくカレー



あかもくはんぺん



あかもくシチュー

# ひじきごはん、牛乳、かれのいの竜田揚げ、キャベツのごま和え みそ汁、みかん寒天

春日井市立東野小学校 佐藤 真澄

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法			
ひじきごはん	a 化米	50	<b>(ひじきごはん)</b> ①乾燥ひじきは水で洗い、ひじきは水でもどしておく。乾燥しいたけは水でもどしておく。 ②にんじん・たけのこは千切りにする。 ③こんにゃく、たけのこは、下ゆでする。 ④冷凍グリーンピースは下茹でする。 ⑤豚肉を炒める。 ⑥肉の色が変わったら、にんじん・こんにゃく・たけのこ・ひじき・しいたけを入れて炒める。 ⑦⑥に、90mlの水と和風だしの素・酒・中双・みりん・塩・しょうゆを入れて煮立たせる。 ⑧⑦にa化米・a化もち米を入れひと混ぜし、蓋をする。 ⑨中火で8～10分間炊く。 ⑩炊き上がったら火を止めて、軽く混ぜ15分くらい蒸らす。 ⑪グリーンピースを散らす。 <b>(かれのいの竜田揚げ)</b> ①180℃の油でじっくり揚げる。 <b>(キャベツのごま和え)</b> ①キャベツを5mmスライスする。 ②ボイルして冷却し、調味料で和える。 <b>(みそ汁)</b> ①むろ削りでだしをとる。 ②豆腐はさいの目、じゃがいも、大根は短冊切り、えのきたけは石突きをとり1/2にカットする。ねぎは小口切りにする。油揚げはスライスする。 ③釜にだしを入れじゃがいも、大根、えのきたけを煮る。 ④豆腐、油揚げを加える。豆腐が浮いてきたらみそを溶いて入れ、ねぎを加えて仕上げる。 <b>(みかん寒天)</b> ①みかん缶詰の果肉と液汁に分ける。 ②鍋に上白糖と水40cc、液汁、粉寒天を入れ煮たせる。 ③容器にみかんの果肉を入れ、②を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。			
	a 化もち米	10				
	豚肉角切り (1cm)	20				
	突きこんにゃく (2cm)	10				
	にんじん	10				
	たけのこ	10				
	米ひじき (乾燥)	3				
	乾燥しいたけ	1				
	冷凍グリーンピース	3				
	濃口しょうゆ	6				
	中双	2				
	和風だし	1				
	酒	1				
本みりん	1					
塩	0.1					
牛乳	牛乳	206				
かれのい の 竜田揚げ	かれのいの竜田揚げ	50				
	米油	5				
キャベツの ごま和え	キャベツ	30				
	上白糖	0.5				
	しょうゆ	1				
	ごま	1				
みそ汁	むろ削り	3				
	大根	20				
	木綿豆腐	20				
	じゃがいも	20				
	えのきたけ	5				
	葉ねぎ	5				
	油揚げ	5				
	ミックスみそ	9				
	みかん寒天	粉寒天	0.5			
上白糖		3				
みかん缶詰・果肉		20				
みかん缶詰・液汁		15				
<b>栄 養 価</b>						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
679	30.6	20.0	26.6	709	116	4.0
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3.4	151	0.26	0.45	19	5.7	2.7
一食当たりの単価			235 円 95 銭			

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

ひじきの煮物は、給食の残食のデータを見ても食べ残しが多い料理のひとつである。献立委員会等でも見直し献立として改良を加えるなどし、残食率を目安にして、食べやすい食材、調理法などを継続的に見直している。新献立発表会でも新しいひじきの五目煮、うま煮など考案するなど、ひじきをおいしく食べられるように検討している。その中でも、ひじきごはんは食べやすい料理のひとつである。春日井市では月1回の調理場での炊飯する炊き込みご飯を提供している。大食缶に入るため、副食は淋しくなるが、子どもたちには人気のご飯である。場内炊飯ということで、いろいろな食材を入れ、味付けも工夫できる。ひじきの磯臭さを感じず食べられるように、豚肉を脂でうま味加わり食べやすくした。その他にたけのこ、にんじん、グリーンピースを加え、ひじきで真っ黒な見た目から、彩りよくすることで見た目も食欲の湧く料理に仕上げた。その炊き込みごはんは、主菜にかれのいの竜田揚げで、魚料理でもボリュームを与え、副菜に色鮮やかなキャベツのごまあえで緑色で色合いよく、汁物を組み合わせることで、和食の良さを伝える献立とした。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

子どもの好きなカレーライスや麺類と比べ、主食、主菜、副菜、汁ものといった形態の和食スタイルはあまり家庭でも食べられなくなったことと、春日井市の学校給食においても毎日、この主食、主菜、副菜、汁物の献立の提供が難しいこともあり、ごはんを中心におかずと一緒に味わいながら食べるという日本独自の和食文化を知らせることが難しいのが現状である。特に低学年の児童らは、ごはんに何でもぶっかけて食べるスタイルが目立つ。パンにおいてもシチューだけでなく、どんなスープにも浸して食べる。一方で、ごはんだけ完食して、次におかずといった1品ずつ食べ切るような食べ方をする児童も多い。給食時間も理想とする時間より5分短く、喫食時間が十分に確保できていないこともあり、よく噛んで食べる習慣ができていない。さらに食べるスピードも遅い。など様々な要因でそういった食べ方を助長させているとも推察できる。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

・家庭科6年「おいしいね 毎日の食事」 ごはんとみそ汁を作ろう

昔からのごはんとみそ汁の組み合わせによって、日本の風土に合ったコメやみその良さを見直す。

・総合学習5年 食について考えよう

米作りを通して日本の食について調べたり、考えたりする。

など関連させて、主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた和食文化の良さを給食献立によって知らせる。また日本特有のまごわやさしいの食事を知らせたい。



### 和食文化を見直そう!

昨年、「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたことをご存知ですか。四季のある日本には、豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、自然に寄り添うように育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が和食文化の良さとして認められ、登録されたのです。

#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

豊かな自然により、各地で多様な食材と、素材の味わいを活かす発酵食品などの様々な調理技術が生まれました。



## 和食の良さ

#### 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスです。だしとうま味により脂肪や塩分のとり過ぎを防ぎます。



#### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事に自然の美しさや四季の移ろいを表現します。花や葉などで料理を飾り、季節に合った器で、季節感を楽しみます。



#### 正月などの年中行事との密接な関わり

年中行事と密接に関わって育まれてくれ、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にし、家族や地域の絆を深めてきました。



#### 一給食時間の子どもたち

子どもたちに給食に出して欲しいメニューを問うと、まずカレーライス、ラーメンなどがあがります。低学年では、ごはんは何でもぶっかけて食べる子どもが目立ちます。また、ごはんだけをまず完食し、次におかず...といった「ばっかり食べ」をする子どもも少なくありません。「ごはんを中心に、様々なおかずを味わいながら食べる」という和食独自の食べ方が消えつつあります。現代の子どもたちは、ファーストフードを始めとする多様な食のスタイルが溢れる中で、和食文化に触れる機会が少なくなっています。学校給食では、和食のおいしさ、良さを伝えていけたらと考えています。日本人として誇りとなる和食文化を、未来を担う子どもたちに継承して行ってほしいですね。

### 作ってみませんか

給食試食会を行いました。当日の献立は「まごわやさしい」の食材が入った和食でした。家庭でも、お子さんと一っしょに献立表を見ながら食材を確認してみてください。今回はその中でも、子どもたちに人気のあるひじきごはんを家庭でも作りやすいレシピにして紹介します。

#### 材料 4人分

米	240g
豚肉角切り	80g
こんにゃく	40g
にんじん	40g
たけのこ	40g
米ひじき(乾燥)	12g
乾燥しいたけ	1g
冷凍グリーンピース	12g
濃口しょうゆ	大さじ1
中双	大さじ1/2
和風だしの素	小さじ1
酒	小さじ1
本みりん	小さじ1
塩	適宜

#### 鉄分・カルシウムたっぷり 体すくすく ひじきごはん



月1回調理場で作る炊き込みごはんです。子どもが苦手とするひじきの磯臭さを、豚肉のうま味で食べやすくしました。たけのこ、にんじん、グリーンピースを加え、ひじきで真っ黒な見た目から、彩りよく、見た目にも食欲のわく一品です。

#### 作り方

- 乾燥ひじきは水で洗い、ひじきは水でもどす。乾燥しいたけは水でもどす。米は洗い、炊飯器に洗った米と2合目分の水を入れ、30分浸水させる。
- にんじん・たけのこ・こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- こんにゃく・たけのこは下ゆでし、冷凍グリーンピースは解凍する。
- 豚肉を炒めた後、にんじん・こんにゃく・たけのこ・ひじき・しいたけを入れ炒める。
- 和風だしの素・酒・中双・本みりん・塩・濃口しょうゆを入れて煮立たせる。
- 炊飯器に5を入れて米と一っしょに炊き上げる。
- グリーンピースを散らし、軽く混ぜ15分くらい蒸らす。



### 和食の基本となる

#### 「まごわやさしい」食材を

知っていますか。

**ま** まめ (大豆・小豆など)

**ご** ごま (ナッツなどの種実類)

**わ** わかめ (海藻類)

**や** やさい

**さ** さかな

**し** しいたけ (きのこ類)

**い** いも

日本には昔からあるおなじみの食材ばかりで、ビタミン、ミネラル(鉄・カルシウム・マグネシウム)をバランスよく含みます。これらの食材により日本の長寿が実現したともいわれています。



#### だしでうま味をプラス

給食では、みそ汁のだしは、「むろあじ」の削り節を使います。ほんのり甘味のあるコクがきいた濃厚なだしがとれます。うま味のきいたみそ汁は、子どもたちにも人気があります。高学年の家庭科では、だしの取り方を学び、みそ汁の調理実習をします。お子さんと一緒に、だし取りから、みそ汁を作ってみるといいですね。

#### 【だしの取り方】

- 500ccの水を強火にかけて沸騰したら、むろ削り12gを入れる。
- 弱火にしてこまめにあくをとりながら、5分程度煮て火を止める。
- キッチンペーパーや布でこす。
- 400~450mlのだしのできあがり。



※煮干しの場合は、頭やわたをとって、最初30分程水につけておいてから煮出します。

# 学校給食試食会

春日井市立東野小学校  
学校栄養職員 佐藤真澄

## 今日の給食



## 和食とはどんな食事？

- 米(ごはん) → ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物などを組み合わせたもの。(1汁3菜)
- 海藻、豆、魚などの昔ながらの食材 → 昔からある日本の食材「まごわやさしい食事」
- だし → だしの「うま味」をきかせ、素材を活かしたものだ。

## 今日の給食の食材は？



成長期に必要な良質なたんぱく質やミネラル(鉄・カルシウム)の摂取

健康保持に必要なビタミン生活習慣病予防に効果的な食物繊維の摂取

ごま: 鉄・カルシウム

青まで食べられる魚: たんぱく質・カルシウム

ひじき: 鉄・カルシウム

大豆: たんぱく質

だし...「うま味」により脂肪・塩分のとり過ぎ防止

やさい: ビタミンA、C・食物繊維

ごま: ビタミンE・食物繊維

ひじき: 食物繊維

大豆: ビタミンB・食物繊維

きのこ: ビタミンD・食物繊維

いも: ビタミンC・食物繊維

## ご清聴ありがとうございました。



# 大豆とひじきのなかよしごはん、牛乳、米粉のホキフライ彩あんかけ かみかみ和え、冬瓜汁

津島市立神守中学校 服 部 る み

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法			
大豆とひじきの なかよしごはん	精白米	60	<b>(大豆とひじきのなかよしごはん)</b> ①米ひじきはさっと洗ってから戻す(異物混入チェック)。 土しょうがはすりおろす。まぐろサラダ油漬は油をきる(袋の開封注意)。 ②米ひじきに少量の水、土しょうが、調味料を入れて煮る。米ひじきが少しやわらかくなったら、大豆、まぐろサラダ油漬の順に入れて煮合わせる(袋の開封注意)。 ③水菜は2cmに切り、食感が残るように塩茹でする(温度管理)。 白炒りごまは炒る(温度管理)。 ④③が熱いうちに②とともに白飯に混ぜる(全体に混ぜるように注意、温度管理)。 <b>(米粉のホキフライ彩あんかけ)</b> ①米粉のホキフライは180℃の油で色よく揚げる(温度管理)。 ②ホールコーン缶は水をきる(缶きり、缶開け注意)。 トマトは5mm角に切る。 ③削り節でだしを取り、むき枝豆と②を入れ調味する(袋の開封注意)。 ④水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる(とろみ調整、温度管理)。 ⑤①に彩あんをかける(配食時にかける)。 <b>(かみかみ和え)</b> ①切り干し大根は戻す(異物混入チェック)。 ②小松菜、キャベツは2cmに切る。 ③①、②と茎わかめはそれぞれ食感が残るように茹で、冷ます(温度管理)。 ④③を塩昆布で和える(温度管理)。 <b>(冬瓜汁)</b> ①冬瓜は皮をむき5mm幅のいちょうに切り下茹でする。にんじんは4mm幅のいちょう切りにする。 ②生揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きする。 ③干しいたけは戻す(異物混入チェック)。 きぬさやは解凍する(袋の開封注意)。 ④削り節でだしを取る。 ⑤鶏肉をからいりし、④のだしを入れ①と干しいたけを入れる(肉の取り扱い注意)。 ⑥グリーンボールと②を入れて調味し、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、きぬさやを入れ仕上げる(温度管理)。			
	大豆(茹)	10				
	米ひじき	2				
	まぐろサラダ油漬	20				
	土しょうが	0.3				
	上白糖	1.2				
	しょうゆ	3				
	酒	1				
	水菜	10				
	塩	0.1				
白炒りごま	0.5					
牛 乳	牛乳	206				
米 粉 の ホ キ フ ラ イ 彩 あ ん か け	米粉のホキフライ	50				
	米白絞油	5				
	むき枝豆	5				
	ホールコーン缶	5				
	トマト	10				
	削り節	1				
	上白糖	0.4				
	しょうゆ	2				
	でんぷん	0.2				
	かみかみ和え	茎わかめ	5			
切り干し大根		2				
小松菜		25				
キャベツ		15				
塩昆布		0.5				
冬 瓜 汁	冬瓜	30				
	生揚げ	15				
	にんじん	10				
	干しいたけ(カット)	1				
	鶏肉(胸皮なし)	10				
	れんこん入りグリーンボール	15				
	きぬさや(冷)	5				
	削り節	3				
	薄口しょうゆ	4.5				
	本みりん	0.5				
でんぷん	0.8					
			<b>栄 養 価</b>			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	脂 質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)
670	33.3	22.7	30.5	440	131	4.5
亜 鉛(mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維(g)	食塩相当量(g)
	A(μg RE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2.9	429	0.57	0.57	41	5.9	2.8
一食当たりの単価			262円80銭			

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

子どもたちは、独特の香りや歯ごたえを苦手とします。また、脂気が少なく素材の味わいの食材であったり、家庭で頻繁に使われない乾物を使用した献立をあまり好まない傾向があります。実際、給食で「海藻サラダ」や「ひじきの煮物」など出すと食材や献立の組み合わせを替えても、かなり残滓が出ます。しかし、混ぜご飯や野菜を塩昆布や焼き海苔で和えたお浸しは人気があります。そこで、地元で収穫される野菜の活用と彩りと味の相性等を考慮してこの献立を考えました。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

津島市学校給食共同調理場が担当する4つの小学校と4つの中学校は、学校により喫食状況に大きな開きがあります。食べ残しが全く無い小学校と残滓率1%以下の中学校がある反面、平均4%程度ある学校もあります。食べ残しが多い学校において特徴的な嗜好の差は見られません。子どもたちに嗜好調査をすると、野菜は苦手だと答える子どもが多い学校は、比較的残滓率が高い傾向があります。また、平均して牛乳の飲み残しが目立ちます。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

四方を海に囲まれた日本は、昔から「豊かな海の幸」を食事に取り入れてきました。しかし、社会情勢や生活の変化に伴い「簡単・簡便・脂が多い」食事形態が主流となり、日本人の主食である米の消費量は年々減少傾向にあります。それに伴い、米と相性のよい海藻類や魚類、豆類は給食でも好まれず、多くの残滓が出ます。

小学校5年生では、社会科で「水産業の盛んな地域」「これからの食糧事情」について学習します。また、学級活動では「望ましい食習慣を身につけよう」という題材があります。そこで、給食で海藻類を食べることから意識を海藻にもっていかせ、これらの教科と学級活動と関連させることで、自分の食事に目を向け、さらに自然の恩恵に感謝し、日本人が大切にしてきた食文化を伝えることができる子どもの育成に努めたいと考えました。

# 食の絆 通信

津島市神守学校給食共同調理場

古代から海藻類を食べてきた日本人には、これらを消化吸収する独自の力があります。ミネラルや食物繊維を豊富に含み、ヘルシーフードとして外国でも注目されている海藻類を毎日食べる習慣をつけたいですね。



## ☆給食献立の紹介☆

この献立は、海藻（赤色文字）を中心に、地元でとれる野菜（青色文字）を組み合わせました。  
《使用食品数27》 《カルシウム 440mg 鉄 4.5mg 食物繊維 5.9g》

### かみかみ和え（くきわかめ・

塩昆布 切り干し大根  
きゃべつ・小松菜）  
よく噛んで食べましょう。

### 米粉のホキフライ彩りあんかけ （トマト）

食物アレルギーを考慮しました。

### 大豆とひじきのなかよしごはん

（生姜・水菜）

苦手なひじきを食べやすくしました。

### 冬瓜汁（れんこんグリーンボール； わかめ・冬瓜・にんじん）

食材のバランスを考えた具だくさんの汁物です。

## ～作りましょう！「かみかみ和え」レシピ～

### 材料(4人分)

茎わかめ：20g  
小松菜：100g  
切り干し大根：8g  
きゃべつ：60g  
塩昆布：2g

### 作り方

- ① 切干大根は戻す。
- ② 小松菜、きゃべつは2cmに切る。
- ③ ①、②と茎わかめはそれぞれ食感が残るように茹で、冷ます。
- ④ ③を塩昆布で和える。(お好みで醤油をかけても良いです。)



## 親子で挑戦！！ 海藻クイズ

① よく、だしとして使われます。他には、に物やおかしなどにして食べられます。お正月の「おせち料理」にも使われます。



② 日本のまわりの海のどこでもとれます。長さが1～2mになります。「すの物」や「みそしる」に入れて、食べられます。



《こたえ》①こんぶ ②わかめ

## 海藻なるほど・・・

### 〈昆布は海のたけのこ〉

昆布は成長が速く、「海のたけのこ」と言われる程です。最初は、100分の1ミリほどの肉眼で確認できないくらい小さいサイズですが、1年で数十メートルにまで達するものもあります。

### 〈乾燥わかめが簡単に水で戻るのはなぜ〉

わかめには、クチクラという防水層がありません。クチクラは、植物が乾燥するのを防ぐ役目をしています。ですから、海中で育つわかめにはクチクラがありません。

# 学校給食試食会

## 海藻を食べましょう

平成26年8月7日  
神守中学校 服部るみ

### わかめ漁の様子

絆・感謝



2013年1月の様子

海藻は縄文時代から  
食べられていた



縄文式土器と海藻が  
発見されました。

### 海藻の栄養



ひじき

・食物繊維  
・鉄分



昆布

・カルシウム  
・カリウム



わかめ

・食物繊維  
・カルシウム



のり

・たんぱく質  
・ビタミン

### 米と相性が良い食品

日常の食事



郷土料理



新潟県

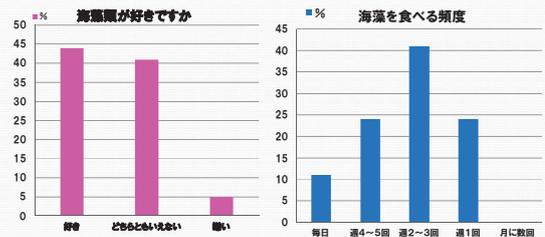
いござけ (えごくさ)

青森県

あかはたもち (あかはた)

### 食文化の伝承

### 海藻に関する実態調査



### 「生きる力」を身につける



食べ物で健康を  
食べ方で人を  
作る学校給食!

かみかみ和え(くきわかめ・塩昆布  
切り干し大根・きゃべつ・小松菜)

米粉のホキフライ彩りあんかけ(トマト)



海藻  
赤色文字  
地元野菜  
青色文字

大豆とひじきのなかよしごはん  
(生姜・水菜)

冬瓜汁(れんこんグリーンボール;わかめ・冬瓜・にんじん)

# カルシウムたっぷりご飯、牛乳、焼きさばの香味ソースかけ 愛西れんこんのサラダ、秋の健康汁、愛知のみかんゼリー

愛西市立佐屋中学校 小荒田 早 苗

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法			
カルシウム たっぷりご飯	精白米	90	<b>(カルシウムたっぷりごはん)</b> ①しらすぼしをゆでてさましておく (温度の確認)。 ②ゆかり粉、ごまを合わせる。 ③食べる前にごはんにかける。			
	ゆかり粉	1				
	しらすぼし	1.2				
	いりごま	2				
牛 乳	牛乳	206				
焼きさばの香味 ソースかけ	さば切身	50	<b>(焼きさばの香味ソースかけ)</b> ①さばに下味をつけ、薄く片面に小麦粉をはたく。 ②サラダ油を塗り①を焼く (めやすコンビ 190℃ 15分位)。 ☆香味ソース ③ねぎは3～4mm位、小口切りにする。 ④調味料を火にかけ、ねぎを加える (温度の確認)。 ⑤食べる直前に香味ソースをかける。  <b>(愛西れんこんのサラダ)</b> ①れんこんは、薄いいちょう切りにし、ゆでる。 ②きゅうりは輪切りし、ゆでる。 ③むき枝豆、ハム、コーン、ひじきも各々、ボイル→冷却する (温度の確認)。 ④混ぜ合わせる (温度の確認)。 ⑤食べる直前に、ドレッシングであえる。  <b>(秋の健康汁)</b> ①けずりぶしでだしをとっておく。 ②しめじはほぐし、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cmの角切りにする。 ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。 ④だし汁を釜に入れ、沸騰させたところへ豚肉、酒、その他の具材を入れて煮る (具の温度を確認する)。 ⑤煮えたら、味噌をとき入れ、めかぶを入れて、中心温度を確認する。			
	しょうが	0.5				
	酒	1.8				
	小麦粉	4				
	サラダ油	0.8				
	ねぎ	6				
	しょうゆ	3				
	上白糖	2.4				
	レモン果汁	1.8				
	水	2				
愛西れんこんの サ ラ ダ	冷凍むき枝豆	8				
	きゅうり	22				
	ゆで塩	0.15				
	ロースハム	5				
	れんこん洗い	12				
	コーン	6				
	ひじき	0.8				
	しょうゆ	0.3				
	上白糖	0.24				
	ソイドレッシング	5				
秋の健康汁	豚肉	10				
	冷凍豆腐	24				
	油揚げ	2.5				
	しめじ	6				
	にんじん	5				
	カットめかぶ	5				
	じゃがいも	22				
	豆味噌	9				
	白味噌	2.4				
	酒	0.6				
	削り節	3.6				
	水	130				
	<b>栄 養 価</b>					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)
823	34	23.4	25.6	337	204	3.7
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
23.0	246	0.86	0.61	37	4.7	3.3
愛知のみかんゼリー	蒲郡みかんゼリー	60	一食当たりの単価	303円98銭		

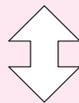
## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

- ・ごはんが美味しく食べられ、しらすぼしやごまを使用し、カルシウムたっぷりとなるよう工夫しました。
- ・魚を美味しく食べられるように、香味ソースで風味よく食べやすくしました。味がついているので、苦手な魚も美味しく食べられます。
- ・愛西れんこんのサラダにはからだによい、ひじきや枝豆が入っています。また、その名のとおり地元愛西市のれんこんが使われています (地産地消の推進)。
- ・秋～冬の食材じゃがいも・しめじ・れんこんと共に、健康によいとされる「めかぶ」を入れました。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

- 愛西市ではれんこんが有名でよくとれることを知っている。
- 給食に興味があり、献立表をよく見ている生徒が見受けられる。



- 野菜の苦手な子が多く、サラダや和え物等の残食が多い。
- ごはんの残食が多く魚料理が苦手である。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

〈献立のねらい〉

『海藻や野菜を好きになって健康になろう！』

- ・サラダにひじきを使用したり、汁物にめかぶを使用し、あまり家庭では摂取しづらい海藻について知らせることで、栄養素についての理解を深める。
- ・愛西市の地場産物「れんこん」を使用し紹介することで、地産地消への意識を高める。
- ・献立のネーミングになっている「和食」について知らせることで、食文化についても考える。
- ・上記の3点により、生徒、保護者が「食と健康」について興味をもつことをねらいとした。

〈教科等の食に関する指導との関連〉

家庭科 1章 食生活と栄養 ①食事の役割を考えよう 健康によい食習慣

2章 献立作りと食品の選択 ①食品に含まれる栄養素を知ろう ③バランスのとれた食生活を考えよう

○日本の伝統的な食生活



# 海藻や野菜を好きになって健康になろう

海藻は、海が育てた宝もの ~日本人と海藻~

ほかほかのごはんにわかめが入ったお味噌汁、パリパリの焼きのりでくるんだおにぎり、甘辛く煮たこんぶのつくだ煮……。四方を海に囲まれた日本では、海藻は食卓に欠かせない食品で、古代から海藻を食べてきた日本人！



今では海藻は、『ヘルシーフード』として、欧米でも注目されています。

## <海藻の栄養素>

**ミネラル**・・・カルシウムやマグネシウムはもちろん、カリウムも多く含まれます。

**ヨード**・・・甲状腺ホルモンの主原料として重要です。新陳代謝を促し、成長を助けます。

**食物繊維**：アルギン酸、フコイダン・・・悪玉コレステロールを減らす効果があるといわれています。この他にも、がん予防に効果があります。

給食では海藻を使った料理は、残食が多い傾向にあります。家庭でも海藻のとりかたを見直してみませんか？

最近では、粉末の根こんぶやとろろこんぶなどの商品があります。常備しておけば、手軽に味噌汁やすまし汁うどん、ご飯などにかけて食べられます。

毎日少しずつ、海藻を食卓にとりいれたいものです！

・・・☆ 今日のお献立 ☆・・・たとえばこんなメニューはいかが？



☆ 栄養素・地産地消・食文化そして『食と健康』！かなり欲張りなテーマにしました。

☆ 摂取量の少ない「海藻」を強化しています。愛西れんこんのサラダには「ひじき」を、秋の健康汁には「めかぶ」を入れました。

どれも簡単に作る事ができるものばかりです♪

## 焼きさばの香味ソースかけ

Let's cooking!!

つくってみよう！

材料 4人分	
さば切り身	4切れ
しょうが	少々
酒	大さじ1
小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ2
ねぎ	20g
醤油	大さじ1強
さとう	大さじ1
レモン果汁	小さじ2
水	小さじ2

作り方
① さばに下味をつけ、薄く片面に小麦粉をつける。
② サラダ油を塗り①を焼く。(190℃で15分位がめやす) (香味ソース)
③ ねぎは3~4mm位の小口切りにする。
④ 調味料を火にかけてねぎを加え、食べる直前に香味ソースをかける。
※ もともと油控えめですので、家庭で作る際はフライパンで※揚げ焼き(油を多めにしておいて焼く)にしたり、油で揚げて南蛮かけ風にしてもおいしいですよ！

# 海藻や野菜を好きになって健康になろう!



秋の試食会



愛西市立佐屋中学校 小荒田 早苗

## 学校給食の喫食状況

れんこんが有名でよく知っている。

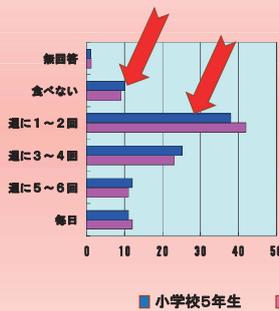
献立表を見ている。



野菜の苦手な子が多い。

ご飯の残食が多く、魚が苦手である。

## 海藻類を食べていますか？



摂取不足!



■ 小学校5年生 ■ 中学校2年生

海部地区食生活状況調査結果より



海藻や野菜を好きになって健康になろう!

### 生産者通信

生産者通信の内容に関する詳細なテキストと画像が掲載されています。

## 愛西市の給食

- ☆ 愛西市産の野菜を使った食育の日の献立
- ☆ よくかんで食べるかみかみ献立
- ☆ 東北支援献立
- ☆ 外国料理



献立表をご覧ください

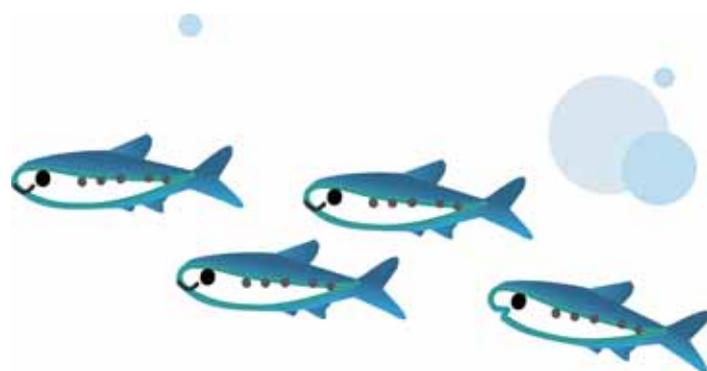
## ありがとうございました



海藻や野菜を好きになって健康になろう!

F i n .

# 小魚を活用した献立



# 枝豆ごはん、牛乳、小あじの香味だれかけ、夏野菜のじゃこカレー炒め かきたま汁

西尾市立一色中学校 池田 明 美

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																														
枝豆ごはん	精白米	100	<b>(枝豆ごはん)</b> ①ひじきは洗って戻し、三温糖、しょうゆ、みりん、水を加えて水分がなくなるまで煮る。 ②枝豆はゆでておき、①へ加えて煮る。 ③ごはんに、②とごまを混ぜる。 <b>(小あじの香味だれかけ)</b> ①小あじはでんぷんをつけて、140℃ぐらいの低温で骨がやわらかくなるまで、じっくり揚げる。 ②ねぎはみじん切りにする。 ③調味料を混ぜて煮立たせ、ねぎを加える。 ④小あじにたれをかける。																																														
	ひじき	24																																															
牛乳	むき枝豆	18	<b>(夏野菜のじゃこカレー炒め)</b> ①ピーマン、赤ピーマンは1.5cm角に切る。なす、ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。 ②釜にごま油をひき、ちりめんじゃこを香ばしく炒め、取り出しておく。 ③再び、釜に油をひき、野菜を加え炒める。 ④カレー粉を振り入れ、なじむように炒め、しょうゆとみりんを加え、汁気を飛ばすように炒める。 ⑤最後にじゃこを加える。 <b>(かきたま汁)</b> ①だしをとる。 ②小松菜は2cm長さに切り、茹でて水で冷ます。 ③にんじんはちょう切り、たまねぎはくし切り、豆腐はさいの目に切る。 ④なべに、だし汁とにんじん、たまねぎを加えて、アクをとりながら煮る。 ⑤豆腐、調味料を加える。 ⑥水溶きでんぷんを加える。 ⑦よく沸騰したら、溶いた卵を加える。 ⑧最後にゆでた小松菜を加える。																																														
	三温糖	1.44																																															
	しょうゆ	24																																															
	みりん	0.6																																															
	いりごま	1.2																																															
	牛乳	206																																															
	小あじの香味だれかけ	小あじ唐揚げ		60																																													
		米油		5																																													
ねぎ		2.4																																															
おろしにんにく		0.12																																															
濃口しょうゆ		3.6																																															
三温糖		2.4																																															
みりん		6																																															
米酢		1.2																																															
夏野菜のじゃこカレー炒め	ごま油	0.24																																															
	ピーマン	10																																															
	赤ピーマン	10																																															
	なす	10																																															
	ズッキーニ	10																																															
	ちりめんじゃこ	6																																															
	みりん	1.44																																															
	しょうゆ	1.8																																															
	カレー粉	0.36																																															
	米油	0.5																																															
かきたま汁	ごま油	1																																															
	卵	27.6	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>831</td> <td>37.9</td> <td>23.2</td> <td>25.1</td> <td>433</td> <td>137</td> <td>4.9</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.8</td> <td>307</td> <td>0.75</td> <td>0.71</td> <td>41</td> <td>5.1</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td colspan="3">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">275 円 78 銭</td> </tr> </tbody> </table>	栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	831	37.9	23.2	25.1	433	137	4.9	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.8	307	0.75	0.71	41	5.1	3.1	一食当たりの単価			275 円 78 銭			
	栄 養 価																																																
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																									
	831	37.9		23.2	25.1	433	137	4.9																																									
	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																										
		A (μg RE)		B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)																																									
	3.8	307		0.75	0.71	41	5.1	3.1																																									
	一食当たりの単価			275 円 78 銭																																													
	豆腐	24																																															
	小松菜	18																																															
	にんじん	12																																															
たまねぎ	24																																																
削り節	1.8																																																
和風だしの素	0.8																																																
うす口しょうゆ	4.8																																																
でんぷん	0.6																																																

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

〈小あじの香味だれかけ〉

小あじは、低温でゆっくり揚げることで、骨までやわらかくなり、骨も気にならずに食べることができる。小あじにかけるたれは、生徒の応募献立より採用した給食センター定番メニューである「鶏肉の香味だれかけ」の「香味だれ」である。にんにく、ねぎ、酢が入っているため、魚のにおいも気にならない。魚の苦手な生徒でも食べることができる。

〈夏野菜のじゃこカレー炒め〉

じゃこは、魚の苦手な生徒でも食べやすい食品である。最初に、ごま油でじゃこを香ばしく炒めることで、じゃこのくさみをぬく。さらに、カレー粉としょうゆを効かせた味で、子どもの苦手な夏野菜を味付けすることで食べやすくする。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

本校の生徒は、比較的給食をよく食べているが、個々にみると好き嫌いがあり、一部のよく食べる生徒が、苦手に残している生徒の分まで食べていることがある。

今年度、本校の中学2年生対象に実施した、西尾市教育研究会食事アンケートの結果をみると、嫌いな食べ物がある生徒に「一番嫌いな物は何ですか。」と聞いた問いでは、嫌いな物の1位は野菜の39.7%で、続いて魚が23.2%であった。漁業の町「一色町」では、給食の「いわしのかば焼き」など尾まで全て食べてしまう生徒や、「さばの塩焼き」の身をほぐしてごはんに入れて生徒、魚の皮まできれいに食べる生徒など魚の好きな生徒は多い。その一方で、「においが苦手」「骨があるから」などの理由で、魚の苦手な生徒も意外と多い。しかし、魚は生活習慣病を予防するなどさまざまな効果が期待できるため、魚のある食生活を身につけてほしいと考え、給食では、肉と同じくらい魚を出すことを意識して献立を考えている。「魚が多すぎる。」と言われることもあるが、これからもおいしい魚の食べ方を給食を通して知らせていきたい。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

〈献立のねらい〉

丈夫な骨をつくる食品をたっぷりとろう

〈教科との関連〉

技術・家庭科…「中学生に必要な栄養」

技術・家庭科で、5大栄養素、6つの基礎食品群や中学生に必要な栄養について学習する。

特に、「丈夫な骨づくり」に必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンCをたっぷり含む給食を例にあげて、小魚を積極的に食事の中に取り入れていくとよいことを知らせたい。



## 今こそ大切！骨づくり —丈夫な骨をつくる小魚をたっぷりとろう—

中学生は、筋肉や骨の発達が著しいため、エネルギーや栄養素は、体重当たりで換算すると成人以上に必要となるものがあります。身長が伸びるこの時期は、骨づくりに大切なカルシウムをはじめとする栄養素をしっかりと摂取するために、牛乳、乳製品、小魚、海藻類などの食品を積極的にとりましょう。特に、小魚には骨づくりにかかわる栄養素が豊富に含まれているので、毎日の食事の中に取り入れましょう。

家でも作ってみましょう！「小魚を使ったカルシウムたっぷりメニュー」  
枝豆ごはん 牛乳 小あじの香味だれかけ 夏野菜のじゃこカレー炒め かき玉汁

### 【小あじの香味だれかけ】

あじは、今が旬です。一色漁港でも水揚げされます。小あじを唐揚げにして、甘酸っぱい香味だれをかけます。香味だれに入っている酢には、カルシウムの吸収を高めるクエン酸が含まれています。

### （調理のポイント）

小あじは160℃ぐらいの油でゆっくり揚げることで骨まで柔らかくなり、骨の苦手な人も食べられます。



（1食 831Kcal カルシウム 433mg）

### 【夏野菜のじゃこカレー炒め】

色鮮やかな夏野菜とちりめんじゃこをカレーしょうゆ味で炒めました。夏野菜に含まれるビタミンCは、骨の成分であるコラーゲンの合成には欠かせません。丈夫な骨づくりには、ビタミンCの多い食品と一緒にとりましょう。

### （調理のポイント）

ちりめんじゃこは、先にごま油で香ばしく炒めておくと、くさを消すことができます。

## 骨づくりの強い味方「小魚」を食べよう！

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムだけをとればよいわけではなく、様々な栄養素が必要です。小魚は、カルシウム以外に、カルシウムの吸収に関係の深い栄養素も含まれ、骨づくりの強い味方になります。

### カルシウム

小魚は骨ごと食べるので、カルシウムの宝庫です。

### たんぱく質 (コラーゲン)

カルシウムを骨に吸着させるはたらきで、強い骨をつくれます。

### マグネシウム

骨の成分の一つです。カルシウム：マグネシウム＝2：1の割合が大切です。

### ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を促進するはたらきがあります。

### 吸収率比べ

小魚は、牛乳に比べるとカルシウムの吸収率は少し低くなります。吸収率を高めるために、野菜などと一緒に食べましょう。



牛乳 約40%



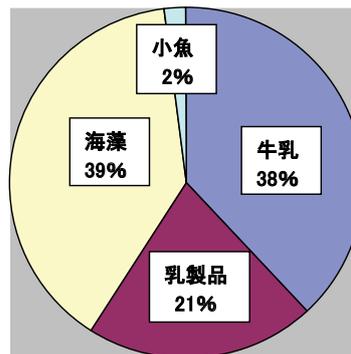
小魚 約33%



野菜 約19%

## 小魚を朝食の1品に加えてみましょう！

●1年生 朝食アンケート結果（対象人数 198人）



1学期に行ったアンケート結果によると、朝食にカルシウム源となる「牛乳、乳製品、海藻、小魚」を食べていた生徒は57%いました。そのうち小魚を食べていた生徒は2%と少なかったです。小魚は手軽に食べられ、忙しい朝に便利な食品です。工夫して使いましょ。

### 1年生 学級活動「朝食を見直そう」より

自分の朝食の食品を5大栄養素に分けて、栄養バランスを確かめました。その後、不足していたところを見直し、今後の目標を考えました。



一応全部そろっていたけど、カルシウムを増やすために、納豆にしらす干しを入れました。少し早く起きて、自分でも朝ご飯を用意したいです。

## 学校給食試食会

今こそ大切！骨づくり  
—丈夫な骨をつくる小魚を食べよう—



西尾市立一色中学校  
池田 明美



小魚は骨づくりの強い味方！  
—小魚の栄養—

**カルシウム**  
骨の主成分で、  
骨を強くする

**たんぱく質  
(コラーゲン)**  
骨の主成分で、  
骨の骨格を作る

**マグネシウム**  
骨の成分の一つ  
で、骨を作る過程  
で欠かせない



**ビタミンD**  
腸でのカルシウム  
の吸収を促進する

「小魚を使った骨づくりメニュー」  
枝豆ごはん 牛乳 **小あじの香味だれかけ**  
夏野菜のじゃこカレー炒め かきたま汁



### 夏野菜のじゃこカレー炒め

#### 調理のポイント

じゃこをごま油でカリカリに  
炒め、カレー味をつける

↓  
魚のくさみを消す

#### 骨づくりのポイント



骨の主成分  
たんぱく質  
カルシウム



コラーゲンの合成  
(ビタミンC)



塩分の排出  
(カリウム)



### 小あじの香味だれかけ

#### 調理のポイント

小あじを低温の油でゆっくり揚げる

- ・骨をやわらかくする
- ・魚のくさみを消す

#### 骨づくりのポイント



骨の主成分  
(たんぱく質・カルシウム)



酢(香味だれ)

カルシウムの吸収促進  
(クエン酸)



ご清聴ありがとうございました。

# 巻いて食べよう！じゃこと青じその混ぜご飯、牛乳、みそかつ きしめんサラダ、三つ葉のかきたま汁

大府市立石ヶ瀬小学校 小田 敦子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法																																														
巻いて食べよう！ じゃこと青じその 混ぜご飯	精白米	60	<b>(巻いて食べよう！じゃこと青じその混ぜご飯)</b> ①ちりめんじゃこは、酢を入れた熱湯につけ、さっと熱を通し、冷却する。 ごまは、から煎りし、冷却する。 青じそ粉の袋を消毒する。 ②じゃこ、ごま、青じそ粉をごはんに混ぜる。 ③②のごはんを手巻きのりで、巻いて食べる。																																														
	ちりめんじゃこ	5																																															
	米酢	0.5																																															
	青じそ粉	0.6																																															
	白いりごま	1																																															
	手巻きのり 1袋	3																																															
牛乳	牛乳	206	<b>(みそカツ)</b> ①一口カツは、油で揚げる。 ②赤みそ、上白糖、みりん、だし汁(水)で、みそだれを作り、揚げたカツにかける。																																														
みそかつ	一口カツ	30	<b>(きしめんサラダ)</b> ①きしめんは、熱湯で茹で、茹であがったところにごま油をからめ、冷却する。 ②キャベツ、きゅうり、にんじんは、千切りにし、冷凍コーンとともに加熱し(蒸しまたは茹で)、冷却する。 ③まぐろ油漬けは、袋を消毒し、油をきる。 ④塩・こしょうはからいりし、冷却する。 ⑤きしめん、野菜、まぐろ、塩・こしょうをあえる。 ⑥(教室で)⑤にマヨネーズをからめて食べる。																																														
	米白絞油	3																																															
	赤みそ	4																																															
	上白糖	3.2																																															
	みりん	0.5																																															
	だし汁(水)	6																																															
きしめんサラダ	きしめん(乾)	5	<b>(三つ葉のかきたま汁)</b> ①卵は消毒した後、割ってほぐす。 玉ねぎは、薄いくし型に切る。 かまぼこ、にんじんは、薄いいちょう切りにする。 干しいたけは、もどして千切りにする。 三つ葉は、2cm長さに切る。 ②だし汁をとり、そこに鶏肉(小口切り)を入れ、よくほぐしながら煮る。 ③②に、にんじん、玉ねぎ、干しいたけを入れて煮る。 ④続いて、かまぼこ調味料を入れて煮て、水溶きしたでんぷんを加え、煮立ったら、ときほぐした卵と三つ葉を加える。																																														
	ごま油	0.3																																															
	キャベツ	15																																															
	きゅうり	5																																															
	にんじん	5																																															
	冷凍コーン	5																																															
	まぐろオイル漬け	5																																															
	塩	0.02																																															
	こしょう	0.01																																															
	マヨネーズ	5																																															
	三つ葉の かきたま汁	鶏胸肉		10	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">栄 養 価</th> </tr> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂 質 (g)</th> <th>脂 質 (%)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>646</td> <td>29.9</td> <td>20.9</td> <td>29.1</td> <td>305</td> <td>90</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <th rowspan="2">亜 鉛 (mg)</th> <th colspan="4">ビ タ ミ ン</th> <th rowspan="2">食物繊維 (g)</th> <th rowspan="2">食塩相当量 (g)</th> </tr> <tr> <th>A (μg RE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> <tr> <td>3.1</td> <td>295</td> <td>0.63</td> <td>0.59</td> <td>18</td> <td>3.9</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td colspan="3">一食当たりの単価</td> <td colspan="4">241円70銭</td> </tr> </tbody> </table>	栄 養 価							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	646	29.9	20.9	29.1	305	90	2.4	亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	3.1	295	0.63	0.59	18	3.9	2.3	一食当たりの単価			241円70銭	
栄 養 価																																																	
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)		カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)																																									
646		29.9	20.9	29.1		305	90	2.4																																									
亜 鉛 (mg)		ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)																																										
		A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)				C (mg)																																									
3.1		295	0.63	0.59		18	3.9	2.3																																									
一食当たりの単価			241円70銭																																														
かまぼこ		5																																															
卵		20																																															
玉ねぎ		40																																															
にんじん		8																																															
干しいたけ		0.8																																															
三つ葉		2																																															
厚削り節		4																																															
水	90																																																
白しょうゆ	3																																																
しょうゆ	2																																																
本みりん	1																																																
塩	0.02																																																
でんぷん	1																																																

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

- ・じゃこは、生臭みをとるために、酢を使った湯でさっと茹でて、すぐに冷却します。
- ・じゃこと青じそは、好みの分かれる食材ですが、ごはんに混ぜ、のりで巻いて食べてもらうことにしました。子どもたちは、楽しそうに食べていました。
- ・子どもたちの好きなマカロニサラダを模して、きしめんをサラダを作りました。6月は蒸し暑く食の進まない時期ですが、子どもたちは、きしめんからまった野菜をツルツルと食べやすそうに食べていました。
- ・風味の強い三つ葉は、すまし汁でなく、子どもたちの好きな「かきたま汁」に入れました。
- ・みそカツのように、子どもの人気メニューも取り入れました。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

- ・ご飯や和風のおかずも比較的嫌わずに食べますが、人気メニューはやはり、カレー、ハンバーグ、焼きそば、唐揚げ、揚げパンなどです。
- ・野菜や魚は、教師の指導がなければ、積極的に食べない児童も多く見られます。(家庭で食べていないことが推察されます)
- ・なめらかで口当たりのよいものや、味のしっかりしたものを好み、かみごたえのあるものや、味付けのあっさりしたものは敬遠しがちです。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

- ・昨年までの勤務地（知多郡南知多町）で、数年前の「愛知を食べる学校給食の日」に実施した献立です。愛知県での生産額が全国で1位～3位を占める食材（しらす干し、青じそ、三つ葉、キャベツ）や愛知県産、町内産の旬の食材（しらす干し、赤みそ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、たまご、三つ葉）を、献立に取り入れて紹介しました。教科の中では、特に社会科との関連をねらいました。

# いただきます

平成 26 年 6 月 特別号  
大府市立石ヶ瀬小学校 食育だより

6月19日  
木曜日!

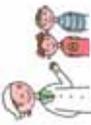


## 愛知を食べる学校給食の日

6月は食育月間!  
「食」について  
知って見よう!

6月19日(木)の献立に、愛知県・知多半島・大府市で多く生産されている食べ物を多く取り入れました。実は私たちの住む愛知県は、工業だけでなく農業のさかんな県でもあるのです。(24年度農業産出額全国6位)また県内には新鮮でおいしい魚のとれる漁場もあります。

この給食を、石ヶ瀬っ子のみなさんが、お家の方といっしょに、ふるさとの産物や食事について考えるきっかけにしてくれたら、うれしいです!  
蒸し暑い日が続きますが、しっかり食べて元気にごしましょう!給食をとおして、おうえんしています!



### みそかつ

食が進まなくなるとこの時期……。ガッツリ食べて体力を養ってほしい!と、人気の「とんかつ」をメニューに取り入れました!

愛知の特産「豆みそ」使って、給食室でじっくり煮込んだ「愛情たっぷり!」のみそだれをかけておとどけます!



たんぱく質  
& 鉄分

愛知県での  
産出額は  
全国1位!

### まいて食べよう! じゃこと青じそのまぜご飯

「青じそ」の香りには、食べ物を腐りにくくするはたらきがあります。この時期にピッタリ!

### 青じそアイスもおすすめ!



ポクは  
すき!

### 副菜



愛知県での  
産出額は  
全国1位!

「きしめん」は江戸時代の書物に登場します。そのころにはもう食べられていたようです。薄いののでどんより早くゆであがります。実は「ファースト」& 「エコ」な食べ物なのです。さすがは堅実な愛知県人!  
今回は、愛知県産の野菜と合わせてサラダにしました。ツルツルした食感を楽しんで♪

### きしめんサラダ

「きしめん」は江戸時代の書物に登場します。そのころにはもう食べられていたようです。薄いののでどんより早くゆであがります。実は「ファースト」& 「エコ」な食べ物なのです。さすがは堅実な愛知県人!  
今回は、愛知県産の野菜と合わせてサラダにしました。ツルツルした食感を楽しんで♪

## にがては野菜を食べられる!? かんたん! 作ってみよう!

<材料> (1人分)

- きしめん(ゆでめん) 15g
- ごま油.....少々
- キャベツ.....15g
- きゅうり.....5g
- にんじん.....5g
- コーン(缶).....5g
- ツナオイル漬け(缶) 5g
- マヨネーズ.....5g
- 塩、こしょう.....少々

★ きしめんはサッとゆで、ごま油をからめて冷ます。野菜(干切り)もサッとゆで、冷まして水気をしぼる。  
コーンとツナは汁気をきき、材料を合わせて、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。



## 愛知の野菜をおすすめします!



### 三つ葉のかきたま汁

「三つ葉」の愛知県での産出額は、なんと全国第2位!さわやかな香りには、食欲をましたり、消化をよくしたりするはたらきがあります!

### 三つ葉ガールズもおすすめ!



セロリやセリと  
まちがえやすい?  
家では、ちゃん  
おしに入ってるよ!

### カルシウム & ビタミンD

<当日使用予定の愛知県産食材>

こめ・ぎょうにゅう・ちりめんじゃこ・豆みそ・にんじん  
五ねぎ・キャベツ・きゅうり・みつば・たまご

### 海の幸



ふるさとを知り  
そのめぐみに感謝の  
気持ちを



### 山の幸



### 主菜

### 汁物

### 主食

今年ば豊漁!  
愛知県での漁獲量  
は全国3位!



<クイズ>  
「ちりめんじゃこ」は何の赤ちゃん?  
1 あじ 2 いわし 3 さば  
★答えは、19日の校内放送で発表します!  
小さくても1匹の魚です。大切は「命」です  
から、最後の1匹まで、残さず  
ちゃんといただきますよ!ね。

## かんたん! 作ってみよう!

<材料> (1人分)

- ごはん.....140g
- ちりめんじゃこ.....5g
- 青じそ(干切り) 1枚分
- いりごま.....1g
- 手まきのり.....5枚

★ ごはんに具をまぜるだけ。のりてまいて食べてください。好みは△?□?まき方で性格をうらなえる!?

おいしい、たのしい、  
やさしい（心と体と環境に）  
給食をめざして

好きな食べ物は、みかんです！  
よろしくお願いします。

大府市立石ヶ瀬小学校  
栄養教諭 小田敦子



6月19日（木）本日の献立  
「愛知を食べる学校給食の日」

—給食を通して、ふるさと愛知県の産物について学び、  
「食」について考えてみよう—



本日使用の愛知県産食材

米・牛乳・ちりめんじゃこ  
豆みそ・にんじん・玉ねぎ  
キャバツ・きゅうり・三つ葉・卵



地産地消♪



巻いて食べよう！じゃこと青じそのまぜごはん



蒸し暑くなり、ご飯が残りがち。  
おいしく食べてもらうには？

地元でとれる新鮮なちりめんじゃこ  
こを利用。質のよい食材探しも調理のうち！

青じそ、ごまとあわせることで、  
風味がよくなる。

のりで巻くことで栄養価もアップ  
！何より**子どもたちは巻くことが大好き**。巻き方にも個性が  
あらわれる！？

みそかつ ・ きしめんサラダ



「かつ」は**人気メニュー**！

愛知県産の豆みそを、給食室で煮  
込んで作った**愛情たっぷりの「み  
そだれ」をかけて♪**

野菜料理は敬遠されがち・・・。  
愛知県産の野菜と「きしめん」を  
合わせて、サラダに。ツルツルと  
した食感を楽しんで♪



三つ葉のかきたま汁



**定番のよさ**を大切にしたい。  
厚削りでていねいに、だしをとりま  
す♪

ふだんは「ねぎ」や「ほうれん草」  
。今回は、愛知県産の三つ葉で。季  
季節に合わせてマイナーチェンジ。  
いろいろな味を体験してほしい♪



まとめ♪

- ★ 「一汁二菜」を基本に。
- ★ いろいろをよく。
- ★ いろいろな味つけ、調理方法で。



- ・ **よい食材を！**
- ・ **定番のよさを！**
- ・ **子どもにとっての楽しみを！**

何を食べるか大切です。でも、  
どう食べるかは、もっと大切？



かりっとじゃこごはん、牛乳、生揚げのねぎみそ煮、愛知の厚焼卵  
わかめサラダ、蒲郡みかんゼリー

日進市立北小学校 松田 雅子

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法			
かりっとじゃこ ご  は ん	精白米	60	<b>(かりじゃこふりかけ)</b> ①小松菜は5mmに切り、ボイルして冷ます。にんにくチップスは細かくかく。 ②じゃこをかりっとするまで乾煎りする。 ③小松菜を入れて水分を飛ばし、塩とにんにくとごまを混ぜてオリーブ油を回し入れる。 <b>(生揚げのねぎみそ煮)</b> ①生揚げは12等分に切り、湯をかけて油切りする。こんにゃくは短冊に切り、ボイルする。にんじんは7mmのいちょう切り、たけのこは5mmのいちょう切り、ねぎは1cmの小口切りにする。キャベツは2cm四方に切る。みそを分量の水で溶く。 ②豚肉をよく炒め、にんじん、たけのこの順に炒める。 ③つきこんにゃく、はんぺんを入れ、黒砂糖、みりんを加える。 ④溶きみそと生揚げを入れ、煮る。 ⑤ねぎ、キャベツを入れ、火が通ったら、仕上げにごま油を入れる。 <b>(愛知の厚焼卵)</b> ①スチームコンベクションオーブンで40分蒸す。 ②袋を開封し、バットに数え入れる。 <b>(わかめサラダ)</b> ①わかめと糸寒天はもどしてよく洗い、水気をきる。 ②たまねぎはスライスしてボイルし冷却する。 ③きゅうりは4mmの輪切りにし、ボイル、冷却する。 ④ホールコーンは缶から出し、水切りする。 ⑤ドレッシングの調味料を合わせる。 ⑥材料をドレッシングであえる。			
	ちりめんじゃこ	3				
	小松菜	3				
	いりごま	1				
	にんにくチップス	0.5				
	オリーブ油	0.5				
	塩	0.1				
牛 乳	牛乳	206				
生 揚 げ の ね ぎ み そ 煮	豚もも肉	10				
	はんぺん	20				
	こんにゃく	10				
	生揚げ	25				
	にんじん	12				
	キャベツ	30				
	たけのこ水煮	15				
	ねぎ	10				
	豆みそ	8.5				
	黒砂糖	4				
	本みりん	1.5				
ごま油	1					
水	20					
愛知の厚焼卵	厚焼卵	50				
わ  か め サ ラ ダ	わかめ	0.5				
	糸寒天	0.3				
	たまねぎ	6				
	きゅうり	25				
	ホールコーン	5				
	濃口しょうゆ	1.8				
	三温糖	1.3				
	米酢	1.5				
	米サラダ油	1.5				
	白こしょう	0.02				
<b>栄 養 価</b>						
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
669	28.1	21.3	28.7	420	95	3.0
亜 鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
3.3	273	0.55	0.60	32	3.8	2.4
蒲郡みかんゼリー	蒲郡みかんゼリー	60	一食当たりの単価 241円49銭			

子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

子どもたちは、どんな食材でもふりかけにすると比較的喜んで食べる。また、おかずを中心に食べて、主食を残す（特にごはんの場合）傾向にあるので、ちりめんじゃこを使ったふりかけを加え、ごはんもしっかり食べられる献立にした。かりっと炒め、ごまやにんにく、オリーブ油と合わせることで、新感覚のふりかけにした。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

体格が全国平均よりも若干小さい。さらに、市内のほとんどの学校の給食時間（準備・後片付けを含め）が、小学校 45 分、中学校 40 分と短めである。そんな影響もあって、残食量が少ないとはいえない。また、少数ではあるが、野菜を全く受け付けられないなど、極端な偏食の児童生徒もいる。しかし、その子なりの目標をもって食べられるよう、学級担任が中心になって指導されているクラスが多い。残食の傾向をみると、主食と副食とでは、主食の残量が目立つ。

そこで、市の健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」に茶碗とはしを持たせ、「ひよこ運動（左手そえて よくかんで 交互に食べよう）」を児童生徒に広め、正しいマナーでごはんもしっかり食べることを目標に働きかけている。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

愛知県や日進市といった身近な地域で生産される食材を多く使い、郷土の食べ物に興味関心をもたせることをねらいとした（米、たまねぎ—日進市産 豚肉、生揚げ、キャベツ、ねぎ、豆みそ、厚焼卵、きゅうり、蒲郡みかんゼリー—愛知県産）。2 年の生活科、3 年の社会・国語、4 年・5 年の社会と関連付け、食事の重要性、感謝の心、社会性、食文化への理解につなげたい。

家族みんなで

# 愛知の食を知ろう

～ 地産地消クイズにチャレンジ!～

地産地消とは「自分たちの住んでいるところで作ったり、とれたりした食べ物を、食べるようにしましょう」という考え方です。地産地消をすることで、安全で安心なものを一番おいしい時に食べることがができます。今月19日の「食育の日」は、「愛知を食べる学校給食の日」として、給食の献立に愛知のおいしい食べ物がたくさん登場します。クイズに答えて、地産地消や愛知の食べ物について考えてみましょう。

それでは問題です。下の写真は6月19日の給食です。

- Q.1 ふき出しに出てくる食べ物のうち、日進市産を①、愛知県産を②で囲ってみましょう。  
 Q.2 ふき出しに出てくる食べ物のうち、愛知県でとれる全国一位のものはどれでしょう。



こたえは こちら

Q.1 日進市産は……米 たまねぎ

愛知県産は……ぶた肉 生揚げ キヤベツ ねぎ 豆みそ 卵  
 きゅうり 牛乳 みかん ちりめんじゃこ

わかめサラダ

わかめ 糸菜 たまねぎ  
 きゅうり とうもろこし

愛知の厚焼卵

牛乳

蒲郡みかんゼリー

みかん

かりっとじゃこごはん

米 ちりめんじゃこ 小松菜  
 ごま にんにく

生揚げのねぎみそ煮

ぶた肉 はんぺん こんにゃく  
 生揚げ にんじん キヤベツ  
 だけのこ ねぎ 豆みそ



ひよこ運動  
 ひよこ(左)の手は右手をさえて  
 よよくかんで  
 こ:(ごはんとかかずを)ころごに  
 食べようね!

## 作ってみよう! かりっじゃこふりかけ

作り方

- ① 小松菜はゆでて冷まし、しほって5mmに切る。にんにくチップスは細かくくだく。
  - ② フライパンにじゃこを入れて、かりっとするまでからいりする。
  - ③ 小松菜を入れて水分を飛ばし、塩とにんにくごまを混ぜて、オリーブ油を回し入れる。
- ※ にんにくチップスが手に入らないときは、スライスしたにんにくを、オリーブ油でじっくりしていただきます。(弱火にしてね。)

材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ 大さじ1  
 小松菜 2枚  
 いりごま 小さじ1  
 にんにくチップス 小さじ1/2  
 オリーブ油 小さじ1/2  
 塩 少々

かりっじゃこかみこたえのあるふりかけです。ごはんにかけて「ひよこ」の食べ方ができるかな?

平成23年の産出額(水産物は漁獲・生産量)

このように、愛知県は全国でも6位の農業県です。ここ日進市でも、おいしいお米や野菜がたくさんとれますね。さらに伊勢湾や三河湾の魚介類も豊富にとれる恵まれた地域なのです。

Q.2 全国1位なのは……キヤベツ

この日の給食にはありませんが、ほかにも「ふき」「大葉」「とうがん」「いじく」「うずら卵」「あさり」「ガザミ(カニの仲間)でワタリガニともいいます)も1位、「養殖うなぎ」や「みつば」は2位、「トマト」「養殖あゆ」は3位に入ります。

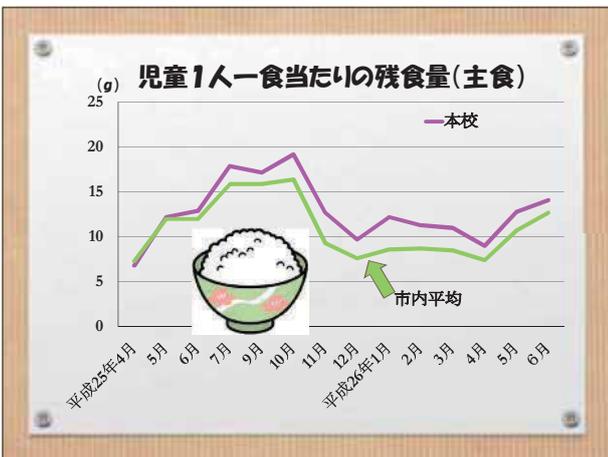
ただし、これは6月の話。季節によっては「小松菜」も「たけのこ」も「にんじん」も愛知県でとれます。生揚げや豆みそは愛知県でとれた大豆から作られたものなのです。

# 学校給食試食会

・本日のメニュー紹介

日進市立北小学校  
松田雅子

かいらとじゃこごはん  
愛知の厚焼卵  
生揚げのねぎみそ煮  
わかめサラダ  
蒲郡みかんゼリー  
牛乳



ごはん、牛乳、しらすと青じそのふくさ焼き、五色サラダ、さつま汁  
メロンゼリー入りフルーツミックス

南知多町立豊浜小学校 小 玉 文 江

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法						
ご  は  ん	精白米	60	(しらすと青じそのふくさ焼き)						
	牛  乳	206	①キャベツ、しその葉はみじん切り。						
し  ら  す と 青  じ  そ の ふ  く さ  焼  き	たまご	22	②塩素消毒した卵を割卵し、ときほぐしてこす。						
	水切豆腐	22	③①をタライに入れて、水切豆腐を手でつぶし、鶏ひき肉、しらす干し、解凍したむき枝豆、②の卵と調味料を加えてよく混ぜ合わせる。						
	しらす干し	5	④深いホテルパンにクッキングシートを敷き③を流し入れる。						
	鶏ひき肉	10	⑤スチームコンベクションオープンでコンビ 50 220℃ 16分で焼く。						
	キャベツ	5	⑥温度確認後、ホテルパン1枚を24等分にカットして配缶。						
	しそ葉	0.15	(五色サラダ)						
	むき枝豆	5	①小松菜は1.5cm巾、きゅうりは3mm小口切り、にんじんは千切り。						
	本みりん	3.5	②まぐろ油漬は袋消毒、ホールコーンは缶消毒後に開封し、いずれもザルにあげて水気を取る。						
	三温糖	3	③①を真空蒸気冷却機にて100℃3分加熱し5℃まで冷却する。						
	しょうゆ	2.2	④②、③を調味料を加え混ぜ合わせる。						
五 色  サ ラ ダ	まぐろ油漬け	5	(さつま汁)						
	小松菜	15	①むろけずりでだしをとる。						
	きゅうり	5	②油揚げは1cm巾に切り、油抜きをする。						
	にんじん	5	③さつまいもは1cm半月のイチヨウ、にんじんは3mmイチヨウ、ごぼう・ねぎは3mm小口切り。						
	ホールコーン	5	④こんにゃくは3mm短冊にカットして灰汁抜きのためゆでる。						
	食塩	0.02	⑤①に2cm巾にカットされた豚もも肉を重ねるがいないように手際よく釜に入れる。						
	こしょう	0.01	⑥⑤ににんじん、ごぼう、こんにゃく、さつまいも、しめじ、②油揚げの順に釜に入れ、煮えたら赤・白みそを加え煮立てないようにし、ねぎを加えたら温度確認する。						
	マヨネーズ	3.5	(メロンゼリー入りフルーツミックス)						
さ つ ま 汁	豚もも肉	10	①三温糖と水でシロップを作り、保冷剤で冷却する。						
	さつまいも	35	②メロンゼリーは袋消毒、黄桃缶とパイ缶は缶消毒し、ザルにあげる。						
	油揚げ	2	③①と②を合わせる。						
	にんじん	8	<b>栄 養 価</b>						
	ごぼう	8	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	脂 質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
	こんにゃく	5	642	24.7	18.7	26.2	353	91	2.6
	しめじ (ほぐし)	5	<b>亜 鉛 (mg)</b>						
	ねぎ	5	<b>ビ タ ミ ン</b>				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
	むろけずり	3	A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
	赤みそ	3	2.8	304	0.47	0.41	21	4.1	1.7
白みそ	2	一食当たりの単価						231円61銭	
メ ロ ン ゼ リ ー 入 り フ ル ー ツ ミ ッ ク ス	メロンゼリー	5							
	黄桃缶	15							
	パイ缶	15							
	三温糖	3							
	水	6							

子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

毎月、食育の日になみ「南知多のお魚の日」として、地元で獲れた海産物を使ってかき揚げ、はんぺんなどをセンターで手作りしています。昨年の愛知を食べる学校給食の日6月19日(水)に実際に提供した「しらすと青じそのふくさ焼き」は、産出額全国1位である愛知県産のキャベツと生の青じそを活用しました。特に低学年には、青じその香りがきついと食べられない児童のことを考慮し、何度も試作をして使用量を決め、切り方も細かくみじんに包丁で刻みました。キャベツは歯ごたえのある大きさにし、町内の家庭には常に冷凍保存されている「しらす干し」が塩味を出し、知多半島産の卵と県内産の鶏ひき肉と混ぜ合わせて、水切豆腐でふんわりやさしい味付けに仕上げ焼きました。低学年の児童たちが好んで食べる枝豆をアクセントに混ぜました。やわらかめの焼き上がりだったため、配缶に少し時間がかかってしまいましたが、児童生徒から「おいしかったよ」と声をかけてもらったので、次回は焼き方を改善して、更に“おいしいコール”をもらえるように調整したいと思います。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

南知多町は、2つの島を含めて海に囲まれた環境にあり、児童生徒たちは家庭で日々新鮮な魚介類を口にしているため、給食での魚料理についての評価はとて厳しいです。また、漁師町のため、普段の家庭での食事の味付けは、甘辛く濃いものを好んで食べています。よって、給食での味付けが薄いことを強く感じた時は町内全体の食べ残し量が増えてしまいます。

南知多町の給食は、週4日の米飯給食を実施しているので和食中心の献立が多いため、パンや麺の献立を実施日前から児童生徒が楽しみにしている様子の声も聞こえます。

本校の児童は、学校全体で食べ残しはない状態がほぼ毎日実行できています。しかし、学級に入って会食すると、配膳された一人分をきちんと食べきる児童は学級の7割程で、あとの児童は苦手なものを減らして食べている現状があります。また、高学年の女子児童は食べる量を常に減らす傾向が多く見受けられます。少しでも改善できるように給食指導で声かけをしていきたいと思ひます。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

今年度、特別活動（学級活動）で行う食に関する指導の小学校3年生では、主題「魚を食べよう」を実施します。海に面した南知多町の利点を知り、身近な魚の名前や魚の栄養を知ること、また、給食の魚料理を知り、味わうことで魚に親しみ、進んで食べようとする意欲をもつことがねらいです。食育の観点として、学校給食法の④海の恵みに感謝する心を養うこと、⑤地元漁師の方々の大変な勤労のお陰であることに加え、調理して自分に配膳されるまでに様々な多く人たちの支えがあることを理解すること、⑥「しらす」漁獲量は愛知県が全国1位であり、地元は県内の代表的な産地、そして食文化を築く基盤はここにあるということに気付かせることができればと思ひます。



# 給食だより



南知多町立豊浜小学校

## ●毎月19日は、『南知多のお魚の日』！！

毎月19日は、「食育の日」です。（内閣府「食育推進計画」より）

南知多町の学校給食では、「南知多のお魚の日」として、地元でとれた海産物を使った料理を取り入れています。

### 本日の献立

エネルギー 642kcal  
カルシウム 353mg

メロンゼリー入り  
フルーツミックス

五色サラダ

牛乳

白飯

さつまい

### しらすと青じそのふくさ焼き

《 材料 》	4人分
しらす干し	20g
たまご	2個
水切豆腐	80g
鶏ひき肉	40g
キャベツ	20g
青しそ	2枚
むき枝豆	20g
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ4
しょうゆ	大さじ1/2
和風だしの素	4g

混ぜ合わせて焼くだけ♪



## ミニレポ

「しらす干し」ができるまでを紹介するよ！

豊浜漁港で水揚げ



工場に運ばれて、水洗いをしてから塩を加えてゆでる。



しらす専用乾燥機



しらすをいっぱい食べて大きくなってね♪



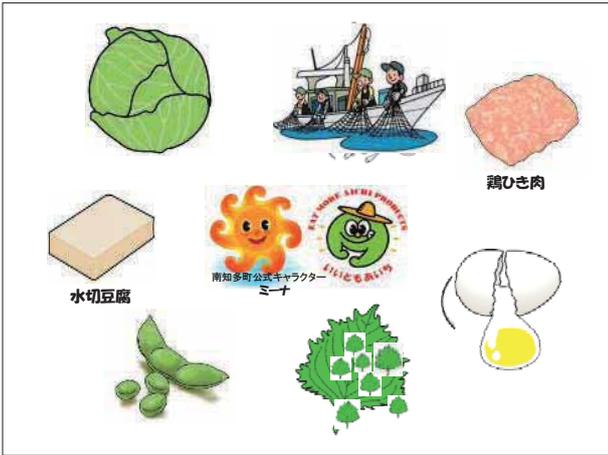
専用手袋で異物除去作業（とても神経を使う）後、箱詰めして金属探知機を通してから出荷する。

乾燥したしらすは、専用のかごに入れて冷蔵庫で1日保管する。



加工業者 大岩勝代さん





# 麦ごはん、牛乳、鶏肉のはちみつレモンがらめ、三つ葉ともやしのたらこ和え しらす干し汁、ミニ洋梨ゼリー

岡崎市立美川中学校 坂本文代

献立名	使用食材	重量 (g)	調理方法						
麦ごはん	精白米	63	(鶏肉のはちみつレモンがらめ) ①調味料を火にかけ、タレを作っておく。						
	麦	7							
牛乳	牛乳	206	②鶏肉に、でんぷんをまぶし、油で揚げる。						
鶏肉のはちみつレモンがらめ	揚げ油	2	③揚げた鶏肉に、①のタレをからめる。						
	鶏肉(塩・こしょう付)	40	(三つ葉ともやしのたらこ和え) ①調味料を煮てタレを作り、冷ましておく。 ②焼きたらこは、ほぐしておく。 ③三つ葉は、2.0cm に切る。 ④三つ葉、もやしは茹でて、冷却し、水気を切る。 ⑤④にタレ、焼きたらこを加え、混ぜ合わせる。						
	でんぷん	5							
	しょうゆ	2.4							
	三温糖	1							
	はちみつ	2.2							
	レモン果汁	1.2							
酒	1.6								
三つ葉ともやしのたらこ和え	三つ葉	4	(しらす干し汁) ①にんじんはイチョウ切り、玉ねぎは、3mm スライス、ほうれん草は2.0cm に切り、下ゆでしておく。 ②干しいたけは戻しておく。 ③しらす干しは湯をかけ、臭みをとる。 ④削り節でだしをとり、煮えにくい材料から加え、調味料も入れる。 ⑤でんぷんでとろみをつけ、卵を回し入れる。 ⑥しらす干し、ほうれん草も加え、仕上げにごま油を入れる。						
	もやし	26							
	しょうゆ	0.75							
	みりん	0.3							
しらす干し汁	焼きたらこ	4							
	削り節	0.8							
	にんじん	8							
	玉ねぎ	10							
	干しいたけ	0.8							
	和風だしの素	1.2							
	しょうゆ	1							
	塩	0.6							
	酒	1							
	でんぷん	0.6							
	しらす干し	6							
	豆腐	18							
	卵	18							
	ほうれん草	8							
ごま油	0.3								
			<b>栄養価</b>						
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
			624	25.4	20.1	29.0	293	74	4.0
			亜鉛 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
				A (μg RE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
			2.6	229	0.55	0.61	17	2.7	2.5
ミニ洋梨ゼリー	ミニ洋梨ゼリー	23	一食当たりの単価	222円36銭					

## 子どもが苦手な食材を活用した献立作成上の工夫点

子どもたちがよく食べるかき玉汁を基本にしらす干しを加えることにした。しらす干しの臭いが気になる子どもが多いと思うので、臭みを取るためにサッと湯通しを行う。仕上げにごま油を加えることで、香りがよくなり食欲が増すと考えた。彩りも考え、人参の赤、ほうれん草の緑、卵の黄色と見た目も楽しくなるようにした。



### 児童生徒の学校給食の喫食状況

残食の傾向をみると、小学校ではご飯が多く残る傾向にある。また、洋食や中華料理より和食の献立の方が、小学校、中学校ともに残食が多い傾向にある。その中でも野菜を使った献立は、どの学校でも苦手な児童生徒が多いようである。在籍の学校では、給食時の雰囲気も良く比較的よく食べている。給食が残らないように給食当番が盛付けをしたり、残ってしまったおかずは食べるように声掛けを行ったり、各クラスで工夫をし、残食がないようにしている。しかし、個を見ると苦手なものを減らしたり、他の子にあげたりしている姿も見受けられる。成長に必要な栄養がとれる給食を食べること、食べ物や給食を作ってくれた方たちに感謝することなどを指導し、給食をしっかり食べてもらえるように努めていきたい。

### 献立のねらい・各教科等の食に関する指導との関連

主食、主菜、副菜、汁物こどもが分かりやすい和食の献立基本に考えた。家庭科の「工夫しよう楽しい食事」と関連が持てる。また、子どもが苦手な小魚を使った献立に組み合わせることを考え、主菜には子どもたちが好きな鶏のから揚げにタレをからめた献立にした。副菜には、岡崎市産のもやしと三つ葉を使った献立を入れ、地産地消の指導と関連付けられると考えた。

# 食育だより

美川中学校



学校給食では、成長期に必要な栄養がとれるように献立が考えてあります。また、地場産物を活用しながら、みなさんが様々な食品や味を体験できるように工夫しています。給食を通じて、「食」について楽しく学んでいきましょう。

## 栄養バランスをととのえよう

副菜(野菜料理・果物など)

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

主食(ごはん・パン・めんなど)

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

主菜(肉・魚・卵料理など)

たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

汁もの・飲み物(みそ汁・スープ・牛乳など)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



地産地消メニュー!

三つ葉ともやしのたらこ和え

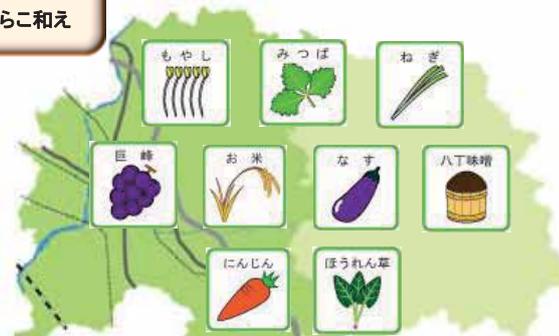


## 地産地消とは?

地産地消とは、「地域で生産された物を、地域で消費すること」をいいます。生産している方の「顔が見える」「話がわかる」などの良い点があります。

また、身近な食材を使うと、輸送にかかるエネルギーが節約でき、環境にも優しくなります。

岡崎市の学校給食では、この地産地消を大切にしています。家庭でも地元の食材を取り入れてみましょう。



## 岡崎産の食材

## 給食メニュー紹介

☆材料☆ (4人分)

- 削り節 . . . . . 4g
- にんじん . . . . . 30g
- 玉ねぎ . . . . . 40g
- 干しいたけ . . . . . 3g
- しょうゆ . . . . . 4.8g
- 塩 . . . . . 4g
- 酒 . . . . . 3.2g
- でんぷん . . . . . 20g
- しらす干し . . . . . 25g
- 豆腐 . . . . . 70g
- 卵 . . . . . 1個
- ほうれん草 . . . . . 30g
- ごま油 . . . . . 1.2g

## しらす干し汁

しらす干しで、  
カルシウム量アップ!

☆作り方☆

- ①にんじんはイチヨウ切り、玉ねぎは、3mmスライス、ほうれん草は2.0cmに切り下ゆでしておく。
- ②干しいたけは水で戻し、スライスする。
- ③しらす干しは湯をかけ、臭みをとる。
- ④削り節でだしをとり、煮えにくい材料から加え、調味料を加える。
- ⑤でんぷんでとろみをつけ、卵を回し入れる。
- ⑥しらす干し、ほうれん草も加え、仕上げにごま油を入れる。



# 給食試食会



岡崎市立美川中学校 坂本文代

## 給食献立



## バランスのとれた食事



### しらす干し汁



足りない栄養素を補う大切な役割があります。特に、不足しがちなカルシウムを摂取できるように「しらす干し」が入っています。



## 地産地消

地域で生産されたものを地域で消費する



## 地産地消



平成26年 7月分給食献立表

小学校

岡崎市農産物学校給食センター

献立名	献立内容	栄養成分	アレルギー	備考
1 ごはん、きゅうり、つゆ、たまご、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	ごはん、きゅうり、つゆ、たまご、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	卵アレルギー	
2 鶏肉のはちみつレモンがらめ	鶏肉、はちみつ、レモン、がらめ	たんぱく質、ビタミン、ミネラル	鶏肉アレルギー	
3 ミニ洋梨ゼリー	ミニ洋梨、ゼリー	糖質、ビタミン	果物アレルギー	
4 麦ご飯	麦、ごはん	たんぱく質、糖質	小麦アレルギー	
5 しらす干し汁	しらす干し、汁	たんぱく質、カルシウム	魚介アレルギー	
6 牛乳	牛乳	たんぱく質、カルシウム	牛乳アレルギー	

太字【地元の食材】地元で生産された食材を知ってもらえます。

エネルギーのもと

体をつくるもと

体の調子を整えるもと

