



食育だより

令和6年1月発行

関市・美濃市小中学校
栄養部会発行

寒さが厳しい日が続きます。気温が低く、空気が乾燥している冬は、かぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するため、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることや、十分な睡眠をとること、適度な運動をすることで、体の抵抗力を高めましょう。かぜ予防に効果的な栄養素に、たんぱく質、ビタミンA、C、Eなどがあります。次のページの料理レシピを参考にしてみてください。

全国学校給食週間 1月24日~30日

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町にあった私立忠愛^{ちゅうあい}小学校で、お弁当を持ってこられない貧しい家庭の子どもたちを救うために始まりました。その後、戦争により中断しましたが、海外からの寄付によって学校給食は再開され、子どもたちの栄養状態は改善し、体位(身長や体重)は大きく向上しました。



~学校給食の献立の移りかわり~

明治22年 (135年前)	昭和22年 (77年前)	昭和25年 (74年前)	昭和40年 (59年前)	昭和52年 (47年前)
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ
	戦後、脱脂粉乳や缶詰を使って再開		脱脂粉乳⇒牛乳へ	米飯給食の導入

~現在の学校給食~

今では、十分な栄養を摂取するだけでなく、食文化や地域の食材について理解を深めたり、食べ物や人々の働きに感謝する心を育てたりする役割も、学校給食は担っています。

岐阜県の学校給食では地産地消が推進され、関市・美濃市においても地域の食材を多く取り入れた給食を提供しています。

<関市学校給食センター>

<美濃市学校給食センター>



関市産のこまつな



こまつなともやしのごまあえ



仙寿菜入りさつまいもの天ぷら



美濃市産のさつまいも

地産地消の よいところ



★いつ、どこで、どんな人が作ったのか分かりやすい。

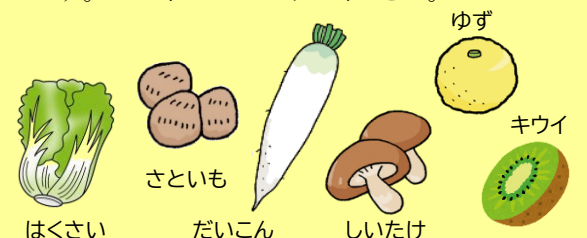
だから → 安全・安心に食べられる

★食べ物を遠くから運んでこなくてよい。

だから → 運ぶためのお金や時間を減らせる

排出ガスが少なくすむので環境にやさしい

お店には、地域でとれた旬の食材が多く並んでいます。ぜひ手にとってみてください。



はくさい

さといも

しいたけ

キウイ

ゆず



旬の食材で作ってみよう!

★・・・冬が旬の食材

ささみのからあげ ゆずソースがけ

《材料 5人分》

- ・鶏ささみ……………5本
 - ・酒……………8g(大さじ 1/2)
 - ・かたくり粉……………25g(大さじ3)
 - ・揚げ油
- A
- ・砂糖……………15g(小さじ 5)
 - ・しょうゆ……………20g(大さじ 1 強)
 - ・みりん……………8g(大さじ 1/2)
 - ★ゆず果汁……………8g(大さじ 1/2)

《作り方》

- ①鶏ささみは筋をとり、酒でもんで 15 分ほど置く。
- ②油を 180℃にあたためる。
- ③①の全体にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ゆずソースを作る。小鍋に A の材料を入れて、弱火で煮る。
- ⑤熱いうちにゆずソースをかける。

鶏ささみ…たんぱく質
ゆず…ビタミンC



こまつなともやしのごまあえ

一人分のエネルギー 131kcal



ポイント!

給食ではゆずソースを、大豆やさつまいも、イカのからあげにかけることがあります。
ゆず果汁を レモン果汁に代えれば「レモンソース」、酢に代えれば「甘酢だれ」になります。

豚肉とこまつなのしょうが炒め

《材料 5人分》

- ・豚もも肉……………125g
 - ・にんじん……………50g(1/4 本)
 - ・たまねぎ……………125g(1/2 こ)
 - ★こまつな……………50g(1 株)
 - ・サラダ油……………少々
- B
- ・砂糖……………7.5g(大さじ 2/3)
 - ・酒……………7.5g(大さじ 1/2)
 - ・みりん……………5g(小さじ 1)
 - ・しょうゆ……………18g(大さじ 1)
 - ・おろししょうが……………3g(約 6cm)

《作り方》

- ①豚肉は3cm幅に切る。にんじんは短冊切り、たまねぎは 1 cm幅のくし切り、こまつなは2cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ③たまねぎが透明になったら、よく混ぜたBの調味液を加えて炒める。こまつなを入れてさっと炒めて完成。



大学芋

一人分のエネルギー 131kcal

豚肉…たんぱく質
こまつな…ビタミンA、C
にんじん…ビタミンA、C
サラダ油…ビタミンE

ポイント!

こまつなは、ほうれん草のようにあく抜き(下ゆで)を行わず使うことができます。
給食では、汁物や炒め物の彩りとして、仕上げの際に入れています。

だいこんのコンソメスープ

《材料 5人分》

- ★だいこん……………200g(1/6 本)
- ・にんじん……………100g(1/2 本)
- ・乾しいたけ……………2g(1 こ)
- ・ベーコン……………40g
- ・おろししょうが……………1g(約 2cm)
- ・顆粒洋風だし……………6g(固形コンソメは1こ)
- ・しょうゆ……………10g(大さじ 1/2)
- ・塩……………少々
- ・サラダ油……………2.5g(小さじ 1/2)
- ・水……………900ml

《作り方》

- ①乾しいたけは水でもどす。
- ②だいこん、にんじん、ベーコンは角切り、乾しいたけは薄くスライスする。
- ③鍋に油をひき、ベーコンとおろししょうがを炒める。
- ④だいこん、にんじん、乾しいたけを加えてさっと炒め、水を入れて煮る。途中あくをとる。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、洋風だし、しょうゆ、塩で味をととのえ、さらに 10 分ほど煮る。



一人分のエネルギー 36kcal

だいこん…ビタミンC
にんじん…ビタミンA、C
サラダ油…ビタミンE

ポイント!

しょうがは多めでもおいしいです。千切りしょうがにしても OK!
スープの具には、かぶや白菜などもおすすめです。