

# いただきます～す



令和5年度3月号

- ・食育の日ふり返りクイズ
- ・給食おすすめレシピ

田辺市立城山台学校給食センター

令和5年度の給食の時間はいかがでしたか？センターでは、毎年、勉強や運動を一生懸命にがんばっているみなさんの「心と体の栄養」になるようにと、力を合わせ、愛情を込めて、安全・安心でおいしい給食作りに取り組んでいます。

給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩んでいくみなさんを支える思い出になればと願っています。

## 「食育の日」ふりかえりクイズ ～まごわやさしい～

日本は、海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があります。そこで育まれた和食の文化が認められ、平成25年12月には、ユネスコ無形文化遺産の、「和食：日本の伝統的な食文化」に登録制定されました。そして今、和食文化は世界的に注目されています。「まごわやさしい」は、そんな和の食材の頭文字を、覚えやすくご合わせにした合言葉で、現在話題の腸活にも、非常に効果があるといわれています。「まごわやさしい」食材を意識して取り入れることで、自然と栄養バランスのよい、健康的な食事になります。給食でも、その効果に注目し、毎月19日の食育の日に、「まごわやさしい」の食材を積極的に取り入れた献立を実施しました。

毎月、どんな「和の食材」を味わったか覚えていますか？クイズで、この1年の食育の日献立をふりかえろう！

### 「ま」はどんな食材？

この食材は、「畑の肉」と言われるほど豊富なたんぱく質と食物繊維を含み、しょうゆやみそ、もやし、とうふとあらゆる食品の原料にもなっています。体をつくるはたらきをもつ「赤のグループ」の食材です。



### 「ご」はどんな食材？

小さい粒ですが、とても栄養価の高い食品です。脂質の一種である不飽和脂肪酸が多く含まれているので、エネルギーのもとになる「黄のグループ」の食材です。和え物に使うと香ばしさが食欲を誘います



### 「わ」はどんな食材？

海藻の仲間です。食物繊維だけでなく、ミネラルである鉄分やカルシウムがたくさん含まれていて、体をつくるはたらきをもつ「赤のグループ」の食材です。この食材は、みそ汁の実(具)の定番ですね。



### こたえ

- まごわやさしい「ま」
- ごぼう「ご」
- わかめ「わ」
- いも「い」
- やまいも「や」
- さつまいも「さ」
- しんじょう「し」
- いんげん「い」

### 「や」はどんな食材？

カロテンやビタミンC、食物繊維をとてもたくさん含み、便秘や生活習慣病の予防に非常に効果があります。1日350g(大人の場合)食べましょう。体の調子を整える「緑のグループ」の食材たちです。



### 「さ」はどんな食材？

「赤のグループ」の食材で、良質なたんぱく質と、ビタミンDやカルシウムを豊富に含む食品です。この食品の油には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸/PAということもある)がたくさん含まれています。



### 「し」はどんな食材？

豊富な食物繊維やビタミンD、その他にもうまみ成分が含まれています。大昔から食べられ、不老長寿の薬ともされていました。世界では数万種類、日本では4千～5千種あるといわれています。「緑のグループ」の食材です。



### 「い」はどんな食材？

「黄のグループ」の食材で、エネルギー源となる炭水化物がたくさん含まれています。日本では昔から主食の代わりに食べられてきた食材なので、行事食などのおいしい料理によく使われます。



### ★お知らせ★

城山台学校給食センターでは、毎年、食材の検査を実施しています。給食運営委員会の保健衛生部会においてご検討いただき、今年度は、牛乳について「細菌検査」、さばコロッケについて「ヒスタミン検査」を実施しました。その結果、以下のとおり安全な数値でありましたのでご報告します。

#### 液卵

- 一般生菌数 300CFU/g以下(報告書に記載できる最低値とされており、問題はありません)
- 大腸菌群、黄色ブドウ球菌、サルモネラは全て陰性

## 給食おすすめレシピ



給食で人気の献立のレシピを紹介します！

※調味料の分量は目安です。お好みで調節してください。

### ※とりそぼろごはん※

#### 材料(4人分)

- 鶏ひき肉 250g
- にんじん 中1/2本
- 枝豆(むき) 20g
- 酒 大さじ1
- しょうが汁 小さじ2/5
- さとう 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 炒め油 適量

#### 作り方

- ①材料を切る。  
にんじん：千切り しょうが：すりおろす  
枝豆：ゆでてむきみにしておく。
- ②フライパンに油をひき、鶏ひき肉、しょうが汁、酒を入れてそぼろ状にいためる。
- ③にんじんを加えていため、さとう、みりん、しょうゆを加えてさらに炒める。水分がなくなってきたら枝豆を加えてできあがり。

炒り卵をまぜてもおいしいですよ！

### ※ぴりからきゅうり※

#### 材料(きゅうり2本分)

- きゅうり 2本
- さとう 小さじ2/3
- 一味唐辛子 少々
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ4

#### 作り方

- ①きゅうりは厚めの輪切りにして1分ほどゆで、水気を切る。(給食では7mmの輪切りですが、乱切りでもおいしいですよ。)
- ②調味料を合わせ、①のきゅうりと和えてできあがり。

### ※ミートソーススパゲティ※

#### 材料(4人分)

- スパゲティ 240g
- 豚ひき肉 180g
- 牛ひき肉 120g
- にんじん 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- ピーマン 1個
- 塩 1g
- こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ6
- コンソメ 2.5g
- ウスター 大さじ1
- 片栗粉 小さじ2

#### 作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。スパゲティは袋の表記通りにゆでておく。
- ②フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、さらににんじん、ひき肉、塩こしょうを加えてさらに炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、コンソメ、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。
- ④玉ねぎがやわらかくなったらピーマンを加えてさらに煮る。
- ⑤最後に、片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけて具のできあがり。
- ⑥ゆでたスパゲティに⑤の具をかけて食べてください。

※給食では小さいパンと食べるので、量は少し少なめです。

### ※とりのうめずあげ※

#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉 300g
- 梅酢 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 適量
- あげ油 適量

#### 作り方

- ①鶏もも肉はひとくち大に切り、Aに10分ほど漬けて、下味をつける。
- ②①の肉に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げてできあがり。