

学校給食埼玉



秩父市「羊山公園 芝桜の丘」
(資料提供 秩父市観光振興課)

編集・発行
〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地
財埼玉県学校給食会
TEL 048-592-2115
FAX 048-592-2496

<http://www.saigaku.or.jp>

関係者に御回覧ください

| | | |
|-----------|-----|-----|
| アイディアメニュー | ……… | (8) |
| 食材紹介 | ……… | (8) |
| Q & A | ……… | (7) |
| 食卓談話 | ……… | (7) |
| 食品豆知識 | ……… | (6) |
| 栄養士の四季 | ……… | (6) |
| 味だより | ……… | (5) |
| アンテナ | ……… | (5) |
| たのしい給食 | ……… | (4) |
| 給食主任の眼 | ……… | (4) |
| 給食会行事 | ……… | (3) |
| 県教育委員会から | ……… | (3) |
| 巻頭言 | ……… | (2) |

目次

食を通じた

こどもの健全育成を

前川口市教育委員会教育長
 全国市町村教育委員会連合会
 事務局長 相上 興信



人は誰しも健康でありたいと常に願うところであり、人が生きるためには『食』は常について回る。子どもにも同様、『食』はたくましく生きるための健康や体力の基になるものである。また、「確かな学力・豊かな人間性」と「生きる力」を育むためきわめて重要な要素としてあげられる。特に成長期にあたる児童生徒に健全な食生活習慣を身につけさせることは、これから生きていくための『心身の健康維持』には、なくてはならないものである。

ところが近年、O 157の食中毒、食品の産地・表示の偽装、BSEの問題、輸入食品に潜む残留農薬関係の問題等いろいろな問題が発現し、食品に関わる信頼性の揺らぎがクローズアップされ、食生活に大き

な変化をもたらしており、学校給食にも計り知れない影響を及ぼし始めている。学校給食が子どもたちの健康に寄与していることはきわめて大きい。学校給食の歴史は古く、明治五年に学制が公布されたが、当時は家庭生活が困窮しており、就学率も五〇％に満たなかったという。恵まれない子どもたちにしつかりとした教育を与えようと山形県鶴岡の各宗寺院の住職らが相計り、宗派を超えて明治二十二年に大督寺の本堂の一部を利用して『私立忠愛小学校』を開設した。しかし、生活が貧困であつたことから無償で昼食を支給したのが、我が国における学校給食のはじまりである。メニューは、塩のむすび、干物・漬物であつたという。

本格的に学校給食が実施されたのは、戦後の昭和二十二年アメリカから無償で与えられた脱脂粉乳であつた、昭和三十四年、大督寺の給食開始から七十周年記念に建立された碑には、「大督寺境内におろされた給食の種はその後全国各地に開花し昭和二十九年六月には学校給食法として見事に結実、今や給食人口は九〇〇万をこえ児童生徒の体位は著しく向上した…」先賢の慈悲の心と遠眼とをしのび学校給食の発祥の地に記念碑を建て永くその徳を欽慕する。と当時の山形県知事我孫子藤吉の撰文で刻まれている。

児童生徒の食生活の変化は、食習慣の乱れとして表出している。朝食

を食べない子、孤食、偏った栄養摂取からの肥満傾向、過度の痩せ、生活習慣病の増大と低年齢化等を引き起こし、児童生徒の精神面にも及んでいる。いわゆる「キレる子ども」という傾向も現れ、『食習慣』の乱れから、子どもたちの『心の健康問題』にまで影響を及ぼすようになってきている。

平成十七年七月十五日に食育基本法が施行され、十八年三月三十一日には、食育推進基本計画が策定され、『食』を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会も開催されその推進が進められている。特に「幼児期にも朝食の欠食が見られること。」増える通塾率から夕食を含め、規則的な食事生活リズムの減少。「家族そろって夕食をとる頻度の減少。」食に関する知識や技術の不足(二十歳代、三十歳代)などがあげられる。『食を営む力』を生活技術として誰がどう伝えていくかがこれからの大きな課題となる。子どもの健全育成を図るには、やはり学校でも家庭でも食生活や健康に主体的に関わることに。楽しく食べること。食事づくりや準備に関わることに。一緒に食べたい人がいること。食事を味わって食べることができ、食事のリズムが持てること。等を進めていき

表紙写真解説

羊山公園の芝桜

秩父市産業観光部
 観光振興課主査 新井 幸男

秩父市の東側に位置し、緑豊かな自然に囲まれた羊山公園の一角に「芝桜の丘」があります。

芝桜の植栽面積は一六、五〇〇㎡。色とりどりの芝桜を九種類、約四十万株を植栽しています。

花の見頃の時期である四月中旬から五月上旬にかけては、毎年たくさんのお客さんにお越しいただき、芝桜をご覧いただいております。特にゴールデンウィークの全国主要観光地の人出調べでは、三年連続でベスト10に入りました。

芝桜開花期間中は、「芝桜の丘」を中心に、芝桜まつりを開催いたします。秩父路の特産市が開かれるほか、まちなかでも各種イベントが催されますので、どうぞお出かけください。

羊山公園は、桜の名所でもあり、ソメイヨシノをはじめ、しだれ桜、八重桜など、合わせて約一、〇〇〇本が咲き誇り、公園を訪れる人々を楽しませてくれます。またヤマブキや花菖蒲などを見ることがもできます。さらに、園内には美術館や資料館などもあり、年間を通じて楽しめる公園です。

県教育委員会から

平成二十一年度 食育推進の取組

県では、埼玉県五か年計画「ゆとりとチャンスの埼玉プラン」、「生きる力と絆の埼玉教育プラン」埼玉県教育振興基本計画「及び」埼玉県食育推進計画」の中で、「朝食をほとんど食べない子どもたち(小中学生)の割合」を1%未満とする目標を掲げています。

表1【埼玉県の小中学生の朝食欠食率】
(単位：%)

| 年度 対象 | 17年度 | 18年度 | 19年度 | 20年度 | 23年度 (5か年計画) |
|----------|------|------|------|------|-----------------|
| 小学生 | 2.0 | 1.6 | 1.5 | 1.4 | 1%未満 |
| 中学生 | 4.5 | 3.9 | 3.9 | 3.5 | 1%未満 |

現在、県内の小中学生の朝食欠食率は、表1のとおりであり、朝食欠食解消は喫緊の課題となっています。県教育委員会では、望ましい食習慣の形成のため、次のとおり、学校における食育の推進に取り組んでまいります。

食に関する指導の充実

食に関する指導は、校長のリーダーシップのもと、学校の教育活動

全体を通じて取り組むための食に関する指導全体計画の整備が肝要です。

県では、各学校での全体計画作成について、食育を推進する教職員を対象とした研修会を開催します。

また、栄養教諭の取組と成果の普及・拡大を行ってまいります。

表2【「食に関する指導全体計画」作成状況】
(単位：%)

| 年度 対象 | 17年度 | 18年度 | 19年度 | 20年度 | |
|----------|------|------|------|------|------|
| 計画あり | 小学校 | 15.6 | 30.8 | 49.9 | 71.4 |
| | 中学校 | 11.7 | 16.6 | 33.1 | 56.5 |

学校給食の充実

学校給食は、徹底した衛生管理のもと、学校における食育の生きた教材として重要な役割を担っています。

特に、地場産物の活用による献立は、生産者への感謝の気持ちの涵養や食文化の理解等に寄与します。

県では、今後も献立の工夫など学校の取組事例を研修会等で紹介してまいります。

表3【地場産物の使用割合(食材数ベース)】

| | |
|--------|-----------|
| 平成24年度 | 目標値：30.0% |
| 平成19年度 | 現状値：18.5% |

「埼玉県食育推進計画」より

給食会行事

平成二十一年度

新規・継続事業

給食会では、今年度、二つの新規事業と二つの継続事業を計画し、さらに普及充実事業に関する事業内容の見直しを行いましたので、その主な事業について御案内します。

食育推進資料集作成事業(新規)

県及びさいたま市教育委員会、県学校給食研究会と連携し、学校給食における食育のあり方、各教科での食育の進め方、また、学校、家庭、地域との連携を図った食育の進め方等についての資料を作成する。

「全国生涯学習フェスティバル」参加事業(新規)

第二一回フェスティバルが本県で開催されることに伴い、給食会も県と連携し、普及充実事業及び地産地消の取組み等について紹介を行い、学校給食への理解を深める。

仮称「学校給食歴史館」の開設準備事業(継続)

学校給食についての理解を深め、併せて食育推進を図るため、給食関係の歴史や文献、資料等を収集・展示し、一般公開を行う。

ISO認証の取得事業(継続)

学校給食会における食材の安全、安心を高めるため、ISO22000

0の認証(食品安全)を取得する。生きる力をはぐくむ食に関する指導モデル校等支援事業

学校等での食育推進事業の一助とするため、その調査研究に費用の一部を支援する。今年度は二ヶ所所拡大し二〇校等に対して支援する。

学校給食衛生管理モデル校等支援事業

学校等での衛生管理の強化を図るため、その調査研究に費用の一部を支援する。今年度は二ヶ所所拡大し五校等に対して支援する。

学校給食用食材啓発DVD作成事業

学校給食用食材として利用している県産大豆とその加工品(醤油・みそ等)について生産から加工、流通等を紹介した学校給食用教材としてのDVDを作成し、配布・貸し出しを行う。



モデル校(熊谷市立奈久小学校)に関する食育支援事業「平成20年度食育推進事業」

各事業の推進につきましては、県及びさいたま市教育委員会をはじめ各関係団体と連携し、さらに充実した内容にしていきたいと思っております。

給食主任の眼

「食の大切さを」

菖蒲町立菖蒲小学校
給食主任 服部 純子

本校は、市街地にある創立百三十五年を迎えた学校です。梨作りや苺作りの農家もあり、のどかな環境で学校生活を送っています。子どもたちは男女仲良く遊び、縦割り活動も生かし、兄弟姉妹のように協力しながら生活をしています。

「豊かな心を持ち、たくましく生きる子ども」の育成を研修課題とし、「欠席・不登校ゼロ、朝食欠食ゼロ、むし歯ゼロ」を具体的目標にして、健康教育を推進しています。その一つとして、「食の大切さを知り、好き嫌いなく何でも食べられる子」を育てたい児童像に掲げ、「健康で元気な児童」の育成に努めています。

「栄養の大切さを知り、望ましい食生活、正しい食習慣を身につける」ために給食指導の充実を図っています。まず、「食」についてのアンケートを実施し、食事の意識や食生活、偏食についての実態を把握しました。そして、学校栄養技師や養護教諭と連携し、栄養や量のバランス、望ましい食生活について正しい知識を身



につけ、健康に生きるための実践力として、「給食の大切さ」を学びました。また、「もりもりだより」を発行し、保護者への啓発を図りました。

「楽しく仲良く食べる」ために毎月十九日を「食育の日」とし、交流給食や招待給食を行い、異学年の友だちや先生方、学校給食センターの方々と楽しいひとときを過ごしています。

また、「親子ふれあい給食」を実施し、親子で給食を味わい、給食の楽しさを親子で実感しています。

給食委員会では、毎月残量調査を実施し、残さず給食を食べるように励ましたり、ポスターや放送で、給食や栄養、食事の大切さについて話し、好き嫌いなく食べるように呼びかけました。また、配膳台を清掃したり、布巾を洗ったりして、衛生的な環境整備に努めています。

子どもたちは、「今日何がでるか。」「先生、今日の給食は完食できるよ。」「今日はね、ゼリーがでるんだよ。」「毎日給食を楽しみにしています。これからも望ましい食生活、正しい食習慣を身につける」

給食指導から広げる食育を通して、子どもたちが一人一人が健康に生きるための力を培って生きたいと思えます。

たのしい給食



戸田市立新曽中学校 1年 杉田 瑠美



蕨市立中央東小学校 1年 朝白 晴香



戸田市立新曽中学校 2年 熊谷 彩



蕨市立中央東小学校 2年 橋本 京子

アンテナ

「心を育む食育」

北本市立東小学校
栄養教諭 津布久 洋子

「なんで給食はおいしいの?」「それはね、ある秘密の調味料が入っているからだよ。これはある授業での一場面です。」

栄養教諭になり、今までの食事や健康に関する授業に加え、マナーや感謝の心に関する授業に多く関わらせていただきました。子どもたちに物を大事にする

ことや人の関わりを大切にしてほしかったからです。
給食週間に
取り組んだ
「おいしい給食の秘密を探ろう」という学習では、子どもたちはグループに分かれて、調理員に取材をしたり、調理器具に触れたり、農家の方の話を聞いたりして給食ができるまでのことやその過程で、多くの方に食の安全が確保されていることなどを学びま



「おいしい給食の秘密を探ろう」という学習では、子どもたちはグループに分かれて、調理員に取材をしたり、調理器具に触れたり、農家の方の話を聞いたりして給食ができるまでのことやその過程で、多くの方に食の安全が確保されていることなどを学びま

した。これらの方の配慮に気づき、どのように自分たちの気持ちを表すか考えました。大きな声で「ごちそうさま」と言う児童や残食ゼロを目標にする児童が増えるなど給食に対する見方や考え方が変容しました。

残食量も前年度に比べ減少しました。これも多くの人の努力と愛情により、給食ができていることを「秘密の調味料」を通して理解してくれただけではないでしょうか。

この子どもたちの気持ちに答えなくてはと教材となる献立作成の工夫、衛生管理の徹底に心がけました。給食室と教室の手紙のやりとりだけでなく、調理員にもほぼ毎日のように給食時に教室に顔を出してもらいました。児童も給食を媒体に気持ちを表すことで、思いやりや感謝の心など身についたことも多くなりました。

この二年間無我夢中でやってきましたが、やはり多くの方の協力なしでは行えないことばかりでした。そのためにも、組織作り、地域との連携が重要です。今後も食育を推進していきたく、資質を磨くために研修を重ねていきたいと思います。

味だより

「生徒が立てた献立」

さいたま市立第二東中学校
栄養技師 荒井 智子

本校は、センター給食から自校給食に切り替わって四年目の中学校です。

今の学校に異動しておどろいたことは、プラス面では給食室の施設・設備がよいこと、マイナス面では残菜が多いということです。今まで、小学校での経験しかなかった私にとって、後者は特に衝撃を受けました。中学生になると好き嫌いがはっきりしてしまうことや、小学校に比べて給食時間が短くなるために、好きなものだけでおなかを満たせばいいと考える生徒が多いのです。また、小学校に比べると、先生方も含め給食に対する意識が低いようにも感じました。

そこで、生徒が給食に対して興味や関心を持つてくれる方法はないかと考えました。いろいろと悩んだ結果、生徒が立てた献立が給



食になったら、きっと興味を持ってくれるだろうという考えに行き着きました。そして、家庭科の授業との連携で、給食の献立を立ててもらい、その献立を給食に出すようにしました。今では、毎年恒例の企画になり、生徒も給食に対して興味を持ち、楽しみにしてくれるようになりました。最初は、生徒のためを思って始めた企画ですが、先生方にも好評で、職員室でも給食の話題で盛り上がるが増えました。

生徒の家庭での食生活が垣間見られ、また、献立の新しいアイデアがもらえるので、今では私自身が一番楽しみに取り組んでいます。

| 材料 | 1人当たり | 分量(g) |
|---------------|-------|-------|
| かぼちゃ(天ぷら用カット) | 20g | x 2 |
| 豚肉(挽肉) | | 20 |
| むきえび(冷) | | 10 |
| 清酒 | | 0.4 |
| しょうが | みじん切り | ... |
| 根深ねぎ | みじん切り | ... |
| 鶏卵 | | 4 |
| 食塩 | | 0.1 |
| こいくちしょうゆ | | 0.3 |
| じゃがいもでんぷん | | 3 |
| 薄力粉 | | 5 |
| 鶏卵 | | 5 |
| 食塩 | | 0.1 |
| 水 | | 1 |
| 揚げ油 | | 8 |
| こいくちしょうゆ | | 5 |

- 【献立例】
- ・さつまいもご飯・牛乳
 - ・かぼちゃのはさみ揚げ
 - ・はるさめサラダ
 - ・つみれ汁・みかん
- 【作り方】
- えびはボイルし、清酒と一緒にミキサーにかける。挽肉、のえび、食塩を合わせ、よく練る。カッコ内の材料を加え、混ぜる。かぼちゃにの生地をはさむ。衣をつけて、油で揚げる。しょうゆは、別だし

栄養士の四季

「子どもたちに支えられて」

草加市立瀬崎小学校

栄養技師 永見 明子

学校栄養職員になって二年。子どもたちの笑顔と健康のために毎日、安全でおいしい給食作りに励んでいます。

給食時間の前になると子どもたちが「今日の給食は何？」と聞きにきます。「今日は揚げパンにシチューに…」と答えると「やったー！」と喜んで教室へ戻っていきます。その様子から、子どもたちは給食の時間を本当に楽しみにしているのだと感じられます。給食時間に教室へ入って配膳の様子を見て一緒に給食を食べていると、ほとんどの子どもたちが楽しそうに給食の時間を過ごしています。きれいになった食器を持っておかわりの列に並んでいる子、大好きなデザートを大事そうに食べている子、おなかいっぱいになってとても満足そうな表情をしている子。中には嫌いな食べ物があって箸がなかなか進まない子もいます。「一年生の時はトマトが嫌いだったけど、今は食べられるようになったよ。」とか「おうちでは食べられないけれど、給食の野菜はおいしいから食べられるよ。」今日の給食おいしい

かったから全部食べられた。」などの声を聞くと学校栄養職員になって本当に良かったなと感じます。

学校栄養職員になって日はまだ浅いですが、毎日無事に給食を提供できるのも支えて下さった先生方や市内の栄養士の先輩方、調理士さんや同期の仲間たちのおかげです。そして何よりも子どもたちの笑顔に助けられて毎日過ごしてきたのだと感じます。

子どもたちから良い刺激を受け、学校栄養職員としてこれから子どもたちの将来のために日々努力し、生きた教材である学校給食を通して食の大切さを伝えていきたいと思えます。



食育体験学習の様子

食品豆知識



「野菜の選定について」

全農埼玉県本部園芸部園芸販売課

副審査役 噴木 政雄

「安全で新鮮な国産農産物を食べたい。」これは、消費者が常に願っていることだと思います。野菜についていえば、安全の面では、関係機関指導の下、生産履歴の記帳運動や農薬飛散防止対策などが講じられています。また、新鮮さの面では、生産現場 輸送 卸売市場 小売店までのコールドチェーン化による品温管理や各種包装資材の開発により鮮度保持が図られています。

採れたてのものをすぐに手に入れるという機会は限られています。ですから、小売店等での購入時には少しでも新鮮なものを選びたいものです。ここでは、これから旬を迎える埼玉県産春野菜の選び方についてご紹介しますので参考にして下さい。

きゅうり

施設栽培で、一月から始める促成栽培に加え、四月からは半促成栽培のものが、六月まで出回ります。緑色が鮮やかで張りがあり、表面の小さなイボ（トゲ）が痛いものほど新鮮です。ツルに近い頭の部分がフカフカと柔らかいものは古くなっているので避けます。

トマト

出回る時期は、きゅうりとほぼ同じです。ヘタがきれいな緑色で、全体に丸みがあり色むらの無いものを選びます。ずっしりと重く固くしまっているものほど果肉が緻密で甘みがあります。角張っているものは空洞果であることが多いので避けます。

春ブロッコリー

冬まきトンネル栽培で四月から六月まで出回ります。花蕾が濃い緑色でドーム型、良くしまっているものを選びます。花蕾がゆるんで黄色くなっているもの、茎の切り口が茶色いものは避けます。

春にんじん

冬まきトンネル栽培で四月から六月まで出回ります。オレンジ色が濃く、肌の表面が滑らかなものを選びます。茎の切り口が緑色のものは適期に収穫された目安となります。黒ずんだものや、切り口の軸の大きいものは芯が太く硬いので避けます。

春かぶ

冬まきトンネル栽培で三月から六月まで出回ります。根部が丸く肌が白くきめ細かでツヤがあるもの、葉が色鮮やかでみずみずしいものを選びます。ひび割れがあるもの、柔らかいものは避けます。

食卓談話

春の味「草だんご」



ふるさとの味伝承士
奈良 好子
(東秩父村在住)

東秩父村では「草だんご」の草は「のこんぼう」と「よもぎ」です。のこんぼうはゴボウやフキに似た葉で、よもぎと同様に使います。のこんぼうは、「オヤマボクチ」のことでシャキシャキとした歯ごたえで独特の風味があります。

よもぎは、春の香りがいっぱい、明るい春の喜びが心に満たされまします。近年は、のこんぼうが見つけれなくなり、日だまりの土の中から顔を出したよもぎは根を抜かず、葉を摘めば初夏まで使えます。根は残して来年末芽が伸びてくるのを楽しみにしましょう。

春一番のよもぎの芽を食すと寿命が延びるといわれ、昔はこの家でも草だんごや草餅を作り家族で味わいました。よもぎはアクが強いため、重曹を入れて茹で、アク抜きします。

【作り方】

- 一、一リットルの熱湯に3gの重曹を入れ、よもぎをさつと茹で、冷水にさらし水気を絞る。
- 二、米粉と砂糖を混ぜ、熱湯一六〇ccを加え、全体が耳たぶのように滑らかになるまでよく混ぜる。
- 三、蒸気のたった蒸し器に濡れ布巾を敷き、生地を一握りずつちぎって入れ、強火で一五分蒸し、細かく切ったよもぎを上へのせさらに五分蒸す。
- 四、三が熱いうちに、すりこぎを水で濡らし、手早くついて餅にする。
- 五、手でやつと触れるように冷めたら手を濡らして上下を返しながらよくこねる。
- 六、一口ずつちぎって皿に盛り、きな粉や、あんをまぶして食す。



材料

| | |
|-----------|------------|
| 熱湯 |1ℓ |
| 重曹 |3g |
| 米粉 (うるち米) |250g |
| 熱湯 |160cc |
| 砂糖 |25g |
| よもぎ |75g |

Q & A

学校給食用食育教材の貸出しについて

本会では、食育推進のための貸出し用教材を、さらに整備し充実を図りました。また、昨年度は、文部科学省の委託事業の中で学校給食用食料啓発DVD「学校給食のおいしいごはんができるまで」を作成いたしましたので、ご活用ください。また、この案内いたします。

Q 新しく整備した教材を教えてください。

A 年代別のレプリカを平成元年まで所有していますが、それ以降の県内の特色ある献立のレプリカを平成二年から八年まで作成しました。

また、クイズ形式の食育紙芝居・早ね早おき朝ごはんを扱った食育エプロンを取り揃えました。



平成7年 行事食



平成3年 手巻きずし



平成8年 かむ料理

食育紙芝居 (野菜編)

クイズ形式の紙芝居なので小学校中学年から中学生まで、指導時間に合わせて使用出来ます。



食育紙芝居 (生きる力をはぐくむ)

全五タイプ
トルになっています。



食育エプロン (早ね早おき朝ごはん)

なぜ、早ね・早おき・朝ごはんが大切なのか、楽しく教える事が出来ます。



なお、貸出用教材の詳しい内容については、学校給食会ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。(http://www.saiyaku.or.jp)

去る2月20日に平成20年度第2回食材委員会が開催され、基本食材のパン1品、ごはん1品と一般食材3品が選定されました。

平成20年度第2回食材委員会選定
新規取扱食材

平成21年度1学期からの新商品です。どうぞご利用ください。

発芽玄米入りパン(規格変更)



県産麦(農林61号)を50%と県産の彩のかがやきで作った発芽玄米粉を20%使用しています。幅広くご利用いただけるよう、シンプルな山型の形状に変更しました。

ゆかりごはん



赤しそは国内の契約産地で作られた良質の原料を使用しています。鮮やかな色と食欲をそそるさわやかな香りで、赤しその風味を楽しんでいただけます。

特級JASいちごジャム



カセイ食品(株) 10g 20円 15g 23円
国産いちごを100%使用し、糖度を低めにおさえ、いちご本来の味を生かした商品です。使いやすいスティックタイプで、規格も10gと15gの2規格を揃えました。

野菜たっぷりメンチ



全農埼玉県本部 70g 62円
埼玉県産の豚肉と国産のキャベツ、チンゲン菜、ほうれん草をベースとした野菜メンチカツです。野菜は、埼玉県内で収穫できる時期は、県産を中心に使用して行きます。

桜えび入りシューマイ



(株)ピアット 18g(20個トレー) 31円/個
静岡県の駿河湾で獲れる桜えびを入れたシューマイです。釜揚げ桜えびを刻んで入れて、風味、食感を出しました。桜えびによりほんのり赤く色付いています。

調理法

すき昆布は戻しておく。
にんじんはせん切り、干し椎茸は戻してせん切りにする。
生揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
にんじん、干し椎茸、すき昆布を炒める。
生揚げを加え、調味料とだし汁で煮る。

材料1人当たり 分量(g)

すき昆布 3
にんじん 10
乾しいたけ 0.5
生揚げ 30
大豆油 1
こいくちしょうゆ 4
三温糖 2
清酒 1
本みりん 2
だし汁

厚揚げとすき昆布の炒り煮
埼玉県立東松山特別支援学校
担当課長 馬場 善子



「すき昆布」を使って

アイディアメニュー

編集後記

昨今の食糧事情は自給率の低下や食品の安全性についてなど危惧されているところですが、ところで食の語源をみますと食器の器に蓋を重ねると食の形になり、食は食器の中「たべもの」の意味となり、食べることによって体を養うの「やしなう」の意味もあります。語源から言っても食は私たちの健康の基本となるものです。本会としては、食が健康の原点であることを認識し、さらに「安全」な食材の供給を目指して取り組んでまいりますので御支援を賜りますようお願いいたします。

日本型食生活のよさを伝えたいと思い、毎週木曜日は、昔ながらの和食を中心にした一汁二菜の給食を実施しています。

すき昆布は、手間がかからず簡単に使える上、不足しがちな食物繊維やミネラルなどの栄養素が摂れるので、材料や分量を少し変えて主菜にしたり、副菜にしたりと便利に活用しています。

厚揚げとすき昆布の炒り煮は、適当な歯ごたえを残すように昆布を軟らかく煮過ぎないようにしていますが、小学部の子どもたちでも食べやすいメニューです。