

# おおさき食育通信



保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食  
及び食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和2年9月発行



## ふるさとの味、作ってみませんか。



大崎で脈々と受け継がれる郷土料理には、地域の歴史や文化、そして生活がひとつのお皿に凝縮されています。東西に広がる大崎市は、ササニシキやひとめぼれ等の米どころであり、気候や地形に合わせたたくさんの農産物が栽培されています。また昔から収穫したものを無駄にしないために食材を加工する発酵食の文化が根付いています。

新型コロナウイルス対策として、外出や外食の自粛が続いています。お家で過ごす時間が多くなって  
いる今だからこそ、郷土料理を作って、ふるさとの味を味わってみませんか。

色合いも鮮やかな定番スイーツ

### 『ずんだ餅』

もち料理は年中行事やお祝い事に欠かすことのできない伝統料理です。枝豆を使った季節の味です。



冷蔵庫にある野菜や、少ない材料で簡単に作れる郷土料理もあります。  
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

大人も子供も大好きな料理

### 『はっと汁』

小麦粉に水を加え、よくこねて作るはっと。ツルツル、シコシコの食感と、野菜やきのこ、油揚げなどのうまみが心も体も温めてくれます。

## 給食の感想を次に生かしています！

### 大崎市立古川東中学校

本校では、各学年の給食委員が1週間分の給食の味や量についての感想をまとめる活動を行っています。毎週、栄養教諭が受け取り、確認します。生徒の感想を給食室の調理員さんにも見てもらうことで、給食作りの活力になっています。

同じ献立でも学年などによって、感想が大きく違う場合があるため、献立作成や給食レシピ改善の参考にしています。

おいしかったです。

野菜の量が多かったです。



給食委員が書く給食一口メモには

- ・献立名
- ・一言コメント(味や見ためについて、要望など)
- ・量(少ない・ちょうどよい・多い)について書いてもらっています。



## おいしい仙台牛, ごちそうさまでした!



仙台牛 PR キャラクター  
牛政宗くん

### 大崎市立松山小学校

大崎市の学校給食では、7月に「仙台牛」を使った給食が登場しました。給食では普段使うことのできない「A5」ランクの牛肉です。松山小学校の子供たちは、しっかりよく噛んで仙台牛を味わいました。



1回目は「焼き肉」です。低学年でも噛み切れるように、薄切り肉を折りたたんで焼き上げました。特製オニオンソースで召し上がれ。

2回目は「夏野菜ふるさとビーフカレー」です。松山の野菜をたくさん使ったカレーです。野菜と仙台牛の甘みが一緒になったおいしいカレーでした。



3回目は「美味しさギュギュっと牛肉丼」の予定です。仙台牛をぜいたくに使用した、うまみたっぷりの牛肉丼です。お楽しみに!



## 学校給食 人気レシピ

### 大崎南学校給食センター人気レシピ ♪ さけの黄金焼き ♪

【材料 4人分】

さけの切り身 4切れ  
塩こしょう 少々  
にんじん 40g  
マヨネーズ 40g  
じゃがいも 80g  
アルミホイル



【作り方】

- ①さけの切り身に塩こしょうで下味をつける。
- ②にんじんは、フードプロセッサーにかけ細かくする。
- ③じゃがいもを5mm厚さのいちょう切りにし、電子レンジで加熱し柔らかくする。
- ④②のにんにんにマヨネーズを合わせ、にんじんマヨソースを作る。
- ⑤アルミホイルの中心に、③のじゃがいもを平たくならべ、その上にさけの切り身、にんじんマヨソースの順にのせる。
- ⑥アルミホイルの手前と奥側を持ち上げ、具材の真上で合わせて2回程折り、両端も何度か巻いて止める。
- ⑦フライパンに⑥をならべ、蓋をして加熱する。  
\*初めは中火で4分、続けて弱火で7~8分加熱する。  
\*加熱時間は目安ですので様子を見ながら調整をしてください。



にんじんやお魚が苦手な方でも、箸が進むおかずです。  
成長期の子どもたちに必要なタンパク質が美味しく摂取できます。ぜひ、お試しください!!

\*保護者向け食育通信 【令和2年度 第2号】(通巻 第34号)  
発行: 大崎市学校栄養士会  
事務局: 大崎市教育委員会教育部 教育総務課  
TEL0229-72-5032 FAX0229-72-4004



大崎市イメージキャラクター  
パタ崎さん