

地場産給食だより



令和6年度
第 2 号
(7月号)

学校の“地場産給食の日”は、月 日()です

大崎市では、地場産の食材を子供たちにも味わってもらうため「地場産給食の日」を季節ごとに実施しています。

この日は、子供たちから給食の様子を聞き、話題にさせていただくと共に、ぜひご家庭でもおいしい大崎産食材を味わっていただければと思います。



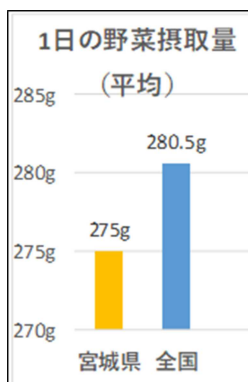
★今月の献立は「ふるさと夏野菜カレー」です★



トマト・ピーマン・パプリカ・なす・かぼちゃ・ズッキーニ・さやいんげん・とうもろこし……。給食の夏野菜カレーにはどんな野菜が入っていましたか？これから旬を迎えるカラフルな夏野菜は栄養満点で抜群のおいしさです。普段の食事にも取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

野菜をどれくらい食べていますか？

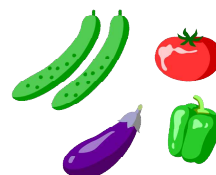
令和4年度県民健康・栄養調査によると宮城県民の平均野菜摂取量は275gで1日の目標野菜摂取量の350gより**75g**少ない結果になりました。
※全国平均は280.5g



あと75g食べるために

野菜75gは副菜1皿分がおおよその目安になっています。代表的な夏野菜の重さ一覧です。おうちでの献立の参考にしてみてください。

きゅうり	1本	100g
トマト	1個	150g
なす	1本	80g
ピーマン	1個	35g



・・カレーに合う副菜を紹介します・・

★野菜が65gとれるメニューです★

材 料 (小学生1人分量で紹介)

トマト	10g
にんじん	5g
きゅうり	15g
キャベツ	20g
ハム	8g
ホールコーン	5g
玉ねぎ	10g

マリネ液	酢	7g
	砂糖	小さじ1/2
	中華だしの素	0.4g
	ごま油	1.5g
	塩	0.1g

野菜とハムの中華風マリネ

作り方

- ① マリネ液の調味料をよく混ぜて冷やす。
- ② トマト⇒へたを取り1cm角切り。
きゅうり・にんじん・ハム⇒せん切り。
キャベツ⇒1cm幅の短冊切り。
⇒熱湯で30秒ほどゆでる⇒冷ます。
玉ねぎ⇒5mm角切り。
⇒熱湯で30秒ほどゆでる⇒冷ます。
- ③ ②のトマト以外の野菜を①のマリネ液とあえて、最後にトマトをのせる。



ポイント



マリネに使う野菜はピーマンやなすなどにアレンジしてもおいしいです。暑い夏にさっぱりとして食べやすい一品です。

「食の宝庫」である大崎市を支えているのは、農家や生産者のみなさんです。給食も、たくさんの方々のおかげで食べることができます。周りの方々への感謝の気持ちをもち、おいしくいただきましょう。

発行元

大崎市教育委員会
教育総務課