

地場産給食だより



令和8年度
第1号
(5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。

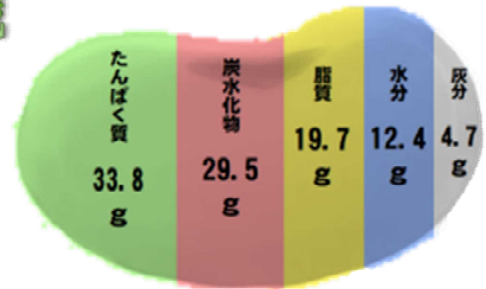


大崎市公式キャラクター
パワ崎さん

だいたいの豆知識

☆大豆の栄養素☆

- たんぱく質**：筋肉、血液、皮膚、爪、髪、内蔵など、体の組織を作る。
- 炭水化物**：糖質と食物繊維の2種類があり、糖質は脳や体のエネルギー源として利用される。食物繊維は腸内を掃除しながら移動し、便秘を予防する。
- 脂質**：体を動かすエネルギー源になる。
- 灰分**：ビタミンやミネラルを合わせたもので、大豆にはビタミンではB1、Eなど、ミネラルではカリウム、リン、カルシウム、マグネシウムなどが多く含まれている。



大豆 100g 中の栄養成分
出典：日本食品標準成分表 2015 年版・七訂（国産・黄大豆・乾）より

クイズ 1

大崎市は大豆の収穫量が宮城県内で1位ですが、年間何トン収穫されているでしょうか？

- 1 650トン
- 2 3550トン
- 3 8700トン

クイズ 2

大崎市で収穫されている主な大豆の品種はなんでしょう？

- 1 トヨムスメ
- 2 タマホマシ
- 3 ミヤギシロメ

クイズ 3

たんぱく質が多く含まれている大豆は畑の何と呼ばれているでしょう？

- 1 肉
- 2 魚
- 3 卵

●●大豆を使った料理を紹介します●●

チリコンカン

材 料（小学生1人分量で紹介）

水煮大豆	20g
豚ひき肉	30g
玉ねぎ	35g
にんじん	10g
サラダ油	0.3g
おろしにんにく	0.2g
☆トマトケチャップ	1.3g
☆中濃ソース	1g
☆コンソメ	0.2g
☆チリパウダー	0.3g
☆塩	0.1g

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンに、油・おろしにんにくを入れ豚ひき肉を炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・にんじんを入れよく炒めて、水煮大豆も入れ、ひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、☆の調味料を加えて煮る。



ポイント

栄養満点な大豆をトマト味で煮込みました。チリパウダーの辛味がきいていて、ご飯にもパンにもよく合います。

「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持ち、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