

おおさき食育通信

保護者の皆様に、年4回市内の学校給食の様子や食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和8年2月発行



パタ崎さん

発酵食品が持つ力

発酵食品とは、微生物（麹菌、乳酸菌、酵母など）の働きで食材が分解・変化し、風味・栄養価・保存性が向上した食品です。日本の気候風土を活かした食文化のひとつで古くから食生活を豊かにしてきた先人の知恵の宝庫ともいえます。

大崎市でも特産品の米や大豆を使用した、みそやしょうゆ等の発酵食品を給食メニューに取り入れています。地場産食材を「生きた教材」として活用し、地域の文化や産業に関する理解を深めています。

発酵食品の種類

発酵食品は日本だけでなく、海外でも作られています。その中の一部を紹介します。

調味料

みそ
しょうゆ
酢

穀物・野菜

キムチ
ピクルス
納豆

飲み物

紅茶
日本酒
甘酒

その他

ヨーグルト
カカオ
かつお節

発酵前後で変化する栄養素



大豆はゆでてそのまま料理に使っても栄養満点な食材ですが、発酵して納豆になるとさらに栄養価がアップします。

ビタミンK
大豆の85倍



ビタミンKには血液を固めて止血する働きと骨を丈夫にする働きがあります。

ビタミンB₂
大豆の7倍



ビタミンB₂は勉強や運動で疲れた体を回復させ、疲れにくい体を作ります。納豆1パック（50g）で0.28mg摂ることができます。
※1日当たりの必要量 小学生：0.9mg・中学生：1.3mg

給食まつりで感謝の気持ちを伝える

古川第五小学校

1月13日から1月19日の1週間「給食まつり」を実施しました。

各学年、お箸の上手な使い方を競う「お箸チャレンジ」、5年生・6年生が考えた「わたしの献立」の実施、1年生・2年生の「好きな献立」や、3年生・4年生の「感謝の手紙」の発表、給食委員会による児童朝会では委員会活動の内容紹介や、クイズなどを行いました。

調理員さんの紹介や、好きな献立の紹介を展示したり、調理員さんが、調理員になった理由、調理員をしていたうれしいこと、好きなメニューの紹介を給食委員会が昼の放送を通して発表したりしました。



給食を通じて学ぶ食育～給食委員会の活動～

鳴子小中学校

鳴子小中学校は、鳴子小・川渡小・鬼首小の3つの小学校と鳴子中学校が統合して、大崎市2番目の義務教育学校として今年度開校しました。鳴子中学校の校舎を利用し、1年生から6年生までの前期課程と7年生から9年生までの後期課程が同じ環境で学校生活を送っています。給食は単独校調理方式で、教職員含め約210食を作っています。

給食を楽しみにしている児童生徒が多く、4時間目が始まる頃になると、給食室から立ちこめる匂いから「今日はカレーだね」や「お腹空いたー」などの声が聞かれます。給食委員会の役割として、「栄養一口メモ」をクラス全員に紹介します。今日の献立名と食材の栄養価や匂い、料理の歴史などを伝えることで、食に関する興味・関心をもつとともに、残さず食べることの大切さを学んでほしいと思います。

みんな大好きカレーの日



栄養一口メモの紹介



今日の給食は大豆入りポークカレー、こまツナサラダ、鉄分ヨーグルトです。今日は「鉄分」をたっぷりととれるメニューです。カレーに入っている大豆や豚肉、サラダの小松菜とツナ、そして鉄分を強化したヨーグルトを食べて、成長期に不足しがちな鉄分を補給しましょう。貧血の予防には好き嫌いをしないでバランスよく食べることが大切です。

給食・減塩
レシピ

だまこ(きりたんぽ)汁

適塩生活

※減塩ポイント

・鶏肉とまいたけからの旨味がたっぷり。

【材料】4人分

| | |
|------------|--------|
| ◎ごはん | 200g |
| ◎片栗粉 | 小さじ2 |
| ◎塩 | ふたつまみ |
| ・鶏肉 | 40g |
| ・にんじん | 40g |
| ・ごぼう | 40g |
| ・まいたけ | 40g |
| ・長ねぎ | 35g |
| ・せり | 15g |
| ・糸こんにゃく | 40g |
| ☆酒 | 小さじ1 |
| ☆しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ☆砂糖 | 小さじ1 |
| ☆かつおだし(顆粒) | 小さじ1 |

【作り方】

- ①ボウルに◎の材料入れ、すりこぎで米粒を半分程度つぶし、8等分にする。手に水(分量外)をつけながら表面がつるりとなるよう丸めてだまこを作る。
※市販のきりたんぽ200gでも代用できます。
- ②鶏肉は1.5cmの角切りにする。
- ③にんじんは5mm幅のいちょう切り。ごぼうはささがきにして水にさらしてあくを抜いた後、水気を切る。まいたけは小房に分ける。長ねぎは斜め切り。せりは1.5cmの長さに切る。糸こんにゃくは3cmの長さに切り、ゆでて水気を切る。
- ④鍋に水(分量外)と鶏肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れて煮てあくを取り、☆の調味料を入れる。
- ⑤鶏肉が煮えたらまいたけ、だまこ(きりたんぽ)、長ねぎを入れてひと煮立ちさせ、最後にせりを入れて出来上がり。

*保護者向け食育通信

【令和7年度 第4号】(通巻第56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

TEL0229-23-2211 FAX0229-23-1011



大崎市
Osaki.city

地場産給食
だよりは
こちらから

