

# 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9月発行



大崎市公式キャラクター  
パタ崎さん

## 大崎市誕生20周年記念給食



7月の地場産給食の日に合わせて、大崎市誕生20周年記念給食が提供されました。夏野菜カレーとジビエウィンナーの組み合わせに大崎市産のゆきむすびを使ったお米のババロアもついて、より特別感を味わうことができたのではないのでしょうか。各学校や給食センターから届いた児童、生徒たちの感想を紹介します。

### 児童の感想



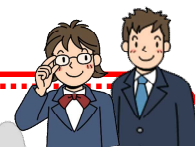
- ・カレーとウィンナー組み合わせ最高！
- ・ジビエウィンナーはサラミみたいでおいしい。
- ・お米のババロアのパッケージがすてき。
- ・お米のババロアは、もちもちとした食感でおいしかった。



古川第二小学校の献立です

- ・ごはん ・牛乳
- ・おおさきジビエウィンナー
- ・ふるさと夏野菜カレー・福神漬け
- ・コーンサラダ
- ・お米のババロア

### 生徒の感想



- ・カレーに入っている材料を聞くと、美味しくなるように工夫されていると感じました。
- ・お米のババロアに20周年のロゴもプリントされていて、特別感があって良かった。
- ・ジビエウィンナーは皮がパリッとしておいしかった。



## 未来につながる食育

### 大崎東学校給食センター

大崎東学校給食センターでは、おいしい楽しい給食をお届けするとともに、食の大切さや食体験の楽しさを伝える活動をしています。

食事をするだけでなく、子どもたちの将来に役立つように、食育の授業や給食レシピの配布をしています。松山小学校でも、自分や周りのお友達の健康を考える活動をし、未来へつなげています。

### 食育の授業



食品ロスやおやつの食べ方など、学年に応じたテーマで、将来につなげるための食育の授業を行っています。

### 給食レシピの配布



中学校3年生へ、卒業時に給食レシピ集のプレゼントをしています。

また、松山小学校では、リクエストのあった給食レシピを掲示・配布しています。

### 給食委員会校内ポスター (松山小学校)



給食委員会の児童が、全校児童にむけて、給食目標や啓発用ポスターを作成しています。

# 給食委員会がんばっています！～活動レポート～

古川第四小学校

本校では、児童・教職員含め約 760 食の給食を調理しています。その給食に欠かすことができないのが、給食委員会の活動です。給食委員会は、5 年生 11 名・6 年生 12 名の 23 名で活動しています。

配膳台を清掃したり、毎日の給食について考えた内容を校内放送で紹介したりして、給食を支えてくれる力強い存在となっています！

これからは、1 月の全国学校給食週間にちなんで、“給食まつり”に向けて楽しい企画を考えていく予定です。今後の活動にも注目です！

## ●給食献立紹介●



大崎市誕生 20 周年記念  
給食の放送もしました！



今日は「地場産給食の日」です。そして、大崎市が誕生して 20 年を迎えたことを記念するお祝い給食です…



テーマを決めた放送内容を自分たちで考えています！

## ●配膳台清掃●



23 台ある配膳台を手分けして清掃します。クラスでの拭き掃除だけではとれない汚れをきれいにし、給食の衛生を保っています。

ベジプラス 100  
塩 eco

## 大根おろしでさっぱり！ピーマンの肉詰め

野菜 145 g  
塩分 1.1 g

| 材料（2 人分） | 目安量         | 分量    |
|----------|-------------|-------|
| ピーマン     | 4 個         | 120 g |
| たまねぎ     | 1/4 個       | 50 g  |
| にんじん     | 1/3 本       | 40 g  |
| えのき      | 1/4 バック     | 30 g  |
| だいこん     | 3~4 cm      | 80 g  |
| 鶏ひき肉     |             | 120 g |
| 片栗粉      | 大さじ 1 と 1/2 | 14 g  |
| サラダ油     | 大さじ 1       | 12 g  |
| ポン酢      | 大さじ 1 と 1/3 | 24 g  |

### 【 作り方 】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とヘタを取る。a はみじん切り。だいこんはおろして水気を切る。
- ②a を耐熱皿にのせ、軽くラップをかけ電子レンジ 600w 3 分かけ、粗熱をとる。
- ③ポリ袋に片栗粉とピーマンを入れ、振って全体にまぶす。
- ④ピーマンを取り出し、同じ袋に②と鶏ひき肉を入れ、揉んでよく混ぜる。
- ⑤ポリ袋の端を切り、肉だねを絞り出しながらピーマンに詰める。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、肉側が下になるように⑤を入れて中火で 3 分、焼き色が付いたら返して弱火で 8 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

**塩 eco ポイント：**大根おろしとポン酢を使ったことで、しょうゆやソースをそのままかけるよりも塩分を抑えることができます。



### 一人当たりの栄養価

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物   |
|----------|--------|--------|--------|
| 233 kcal | 13.4 g | 14.1 g | 16.9 g |

出典元：栄養士がおすすめするヘルシーレシピ（大崎保健所健康づくり支援班発行）

### \*保護者向け食育通信

【令和 8 年度 第 2 号】（通巻第 58 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



大崎市は 20 周年