

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7年9月発行



大崎市公式キャラクター
パタ崎さん

🍅「地場産給食の日」を実施しました！🍆🥬🍠🥕

大崎市では、年4回の「地場産給食の日」などにおいて、旬の地場産野菜、手間暇かけたみそ等の加工食品やお米を提供しています。

今年度も春には大豆を使用した給食、夏には「ふるさと夏野菜カレー」を実施しました。

1回目

大豆料理として提供された献立

施設ごとに工夫して大豆を取り入れました！

例えば・・・

○大豆入り

キーマカレー

○大豆入り鉄骨サラダ

○大豆の五目煮

○鶏と大豆の照り煮



大崎市の子供たちは、大豆に浸みこんだ旨味もホクホクの食感も味わってくれているようで、しっかり食べてくれています。

2回目

夏野菜カレーに使用した野菜

7月から8月に旬を迎えた夏野菜もカレーによく合いました。

なす かぼちゃ ズッキーニ パプリカ
トマト ピーマン 玉ねぎ にんじん
しょうが にんにく



実りの季節を迎え、いよいよ稲刈りも始まります。10月からは4回にわたり特別栽培米の提供を行います。美味しいご飯を楽しみにしていただければと思います。

給食委員会の活動を紹介します

古川第三小学校

古川第三小学校は、全体で29クラス、計727人の児童が在籍する大規模校です。職員を含めて780食作っています。

先日のお話朝会では、「大切にされている学校の宝物」のひとつに「おいしい給食」が挙げられました。学校内で作っている給食は、児童はもちろん先生方も毎日楽しみにしています。学校の人々においしく食べてもらうために、5年生・6年生17名の給食委員会は様々な活動をしています。その一部を紹介します。

★ 放送による献立紹介



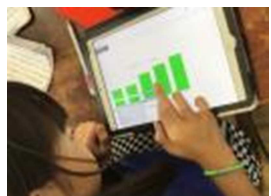
★ 校内ポスター作り



★ 好き嫌いアンケート調査

全校児童に、苦手な食べ物のアンケート調査を行いました。ロイロノートを使って集計しました。

後日、苦手な食べ物の栄養価や働きについて発表し、各クラスに掲示する予定です。

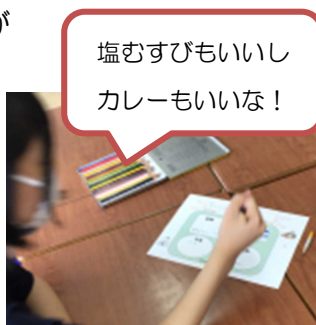


暑さに負けずに元気に過ごそう！

古川南中学校

★給食委員が考える暑さに負けない献立★

今年の夏も暑い日が続いています。給食委員会では、夏バテになりがちなこの時期も給食を残さず食べてほしいとの思いを込めて、バランスが良く、食欲が増す『暑さに負けない献立』を考えました。夏野菜、香味野菜、香辛料、地元の食材を取り入れたものなど様々なアイデアの献立がありました。考えた献立は、実際の給食にも取り入れます。



塩むすびもいいし
カレーもいいな！



★毎日の残食チェック★

給食委員会では、給食後に各クラスの残食量のチェック、食器や食缶がきれいに片付いているかを確認しています。残食チェックでは、ワゴン係が結果をクラスに伝えたり、結果をまとめて良かったクラスを給食時間の放送で伝えたりしています。クラスごとに確認することで、残食の減少につながっています。



残食ほとんどゼロ！
花丸です！

給食・減塩レシピ

切り干し大根のスープ

適塩生活

※減塩ポイント※

【材料】4人分

- ・切干大根 12g
- ☆ごぼう 12g
- ☆にんじん 20g
- ★しめじ 20g
- ★舞茸 20g
- ・えのき 20g
- ・ベーコン 12g
- ・あさりむき身 20g
- 塩こしょう 少々
- しょうゆ 1g
- コンソメ 5g

- ・きのこの旨味を活かして！
- ・ベーコンとあさりですらに美味しく！

【作り方】

- ①切干大根をぬるま湯に浸して戻し、洗って5cmに切る。
- ②☆の野菜をせん切りにする。
- ③★のきのこは根元を取ってほぐし、えのきは根元を取って3等分に切り、ほぐす。
- ④ベーコンはせん切りにする。
- ⑤鍋に水を入れ、切干大根、野菜、きのこ、あさりを入れて煮る。
- ⑥野菜が透き通ってきたらベーコンを加えてひと煮する。
- ⑦○の調味料を入れて完成。
- ◎ベーコンの塩味によって調味料の量を加減してください。

具たくさんのお
食
べるスープです

*保護者向け食育通信

【令和7年度 第2号】(通巻第54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

給食費の口座

振替登録は
こちらから

