

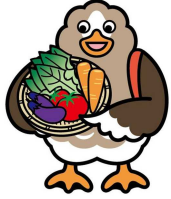
# おおさき食育通信

保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食及び食育の取組など“食”に関する情報を発信します。



令和5年6月発行

## 大崎市食育推進協議会 クックパッド を紹介します



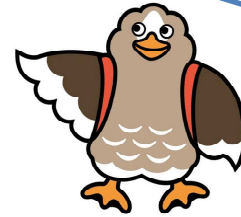
大崎市には、「食」や「農」に関係する方々が集まり、「食育」の視点から、市民がより健康に生活するためにどのようなことができるかを話し合うための会、大崎市食育推進協議会があります。

この会で話し合い、「地域の食材の食べ方」や「簡単な料理」を市民の皆さんに知ってもらうため、レシピサイト「クックパッド」を活用し、情報発信をすることになりました。クックパッドは、令和4年4月に開設され、すでに113種類（R5.5.31現在）のレシピが掲載されています。作り方が写真付きで見られるものです。ぜひご活用ください。

検索回数上位は  
「ズッキーニのチーズ焼き」  
「具たくさんすいとん汁」  
「切り干し大根の煮物」です



学校給食の  
レシピもあるよ!



## デジタル媒体を活用した食育活動の実践

## ★岩出山学校給食センター★

岩出山学校給食センターでは、給食時間の訪問指導や、ホームページによる情報提供にデジタル媒体を積極的に活用しています。プロジェクターを使用した食育動画の上映など、デジタル媒体はコロナウイルス感染症対策に配慮した食育指導の推進にも有効です。



ホームページには、給食センターの人気メニューの紹介や、ほのぼののトピックスとして、食育事例も掲載し、多くの方々に給食センターを知ってもらう働きかけを行っています。



給食を提供している小中学校には、QRコードを添付したレシピ集を掲示し、児童生徒のみならず、保護者の方々への周知を図っています。

岩出山学校給食センター 検索



# 給食委員会の活動について

★大崎市立古川東中学校★

給食前に当番の健康チェックを行い、給食後は、「ごちそうさま」の感謝の気持ちを表すために、食器や食缶がきれいに片付いているか確認しています。

昨年度は、全校で秋と冬に「残食ゼロキャンペーン」を行いました。給食の中の1品を選び、「残さず食べよう」と朝の会でクラスに呼びかけました。今年度も行う予定です。

また、給食委員会の2年生は毎日、主食の残量を記録しています。記録することで、残食の減量につながっています。



食缶をきれいに並べています

〇組はごはんの残量ゼロ！すごいな。



320g。昨日より少ない！



大崎市学校給食  
かみかみメニュー

## 切干大根のオイスターソース炒め



### 材料（4人分）

|      |     |           |         |
|------|-----|-----------|---------|
| 切干大根 | 20g | ごま油       | 小さじ1杯   |
| 豚バラ肉 | 40g | ★三温糖      | 大さじ1/2杯 |
| にら   | 40g | ★しょうゆ     | 〃       |
| もやし  | 60g | ★オイスターソース | 〃       |
| にんじん | 30g | ★酒        | 小さじ1杯   |

### 作り方

- ①切干大根をたっぷりの水で戻し、洗ってから水気を切っておく。
- ②豚バラ肉は細切り、にらは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- ③ごま油で豚バラ肉を炒め、にんじん、切干大根、もやしを炒める。
- ④食材がしんなりしてきたら、にらを入れ、★の調味料を加えて炒め合わせる。

切干大根はしっかり絞り、できるだけ水気を切りましょう。味が浸み、美味しく仕上がります。

\*保護者向け食育通信 【令和5年度 第1号】(通巻 第45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



大崎市教育委員会は  
岩出山総合支所から  
新庁舎に移動しました