

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6年2月発行

食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g

なぜ野菜プラス100gなの？

野菜摂取量は、減少傾向にあり、特に20～40歳代では目標の350gに約100g不足しています。

チャレンジその1

加熱して、野菜のかさを減らす！
煮たり、炒めたりすることで生野菜で食べるよりもかさが減り、多く食べることができます。

チャレンジその2

野菜をちよい足し！

ラーメンに、もやしやキャベツを加えたり、焼き肉などの主菜に付け合わせでトマトを加えると野菜摂取量がアップします。



おうちで4つのチャレンジ始めてみませんか？



なぜ塩マイナス3gなの？

宮城の成人男性の食塩摂取量は、11.2gで一日の目標量7.5g未滿を上回っています。

チャレンジその3

だしのうま味をいかして調理！

だしが素材の味を引き立ててくれるので、塩分控えめでも、おいしく食べることができます。だしを取る時間がないときは、きのこなどだしが出る食材を加えるのもよいですよ。

チャレンジその4

スパイスでお手軽減塩！

カレー粉などのスパイスを加えると、香りが出るので、調味料の量を減らすことができます。

毎日の給食から取り組もう ～食品ロス・ゼロを目指して～ ★古川南中学校★

給食委員会では、SDGsの取組として、残食の減量につながるよう働きかけをしています。食品ロス・ゼロを目指し、給食後に各クラスで前日の残食量と比較して、残食量が多いときは声かけを行います。当番の委員が下膳時に各クラスの残食をチェックし、ワゴン係からクラスに伝えます。残食チェックで「少ない！素晴らしい！」とほめられると、拍手して喜ぶ生徒もあり、みんなで取り組んでいる姿が見受けられます。

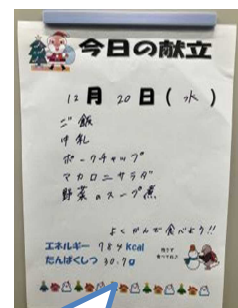
その他、校内2か所に手書きの献立表を掲示したり、昼の校内放送で地域食材、行事食などの紹介を行い、給食や食材に興味を持って食べてもらえるように取り組んでいます。

学年ごとに残食を減らすための案を出し合いました。



残食チェック！

手書きの献立表に一言メッセージも添えています！



よくかんで食べよう！！



『味付けのり オリジナルパッケージ』

大崎東学校給食センター

給食センター方式では、お互いの顔が見えないまま、給食を作ったり、食べたりとなってしまうがちです。

そこで、今年度の給食週間のテーマを、『みんなとつくる給食』にしました。

1月19日（金）の給食は、受配校の敷玉小学校・下伊場野小学校・松山小学校・鹿島台小学校でデザインした4点のオリジナルパッケージの味付けのりを提供しました。

パッケージを考えるとときには、“残さず食べてほしいな”“笑顔になってほしいな”との思いも込めたとのことです。

☆ 選ばれた4作品 ☆



どれもすてきだね！



どの作品も素敵な作品で、当日の給食時間はみんな温かい気持ちになりました。

のりはランダムに配布し、児童生徒がデザインを見比べたり、感想を伝えたりしていました。



大崎市学校給食 かみかみメニュー

切干大根のスープ



作り方

<下準備>

切干大根・・・もどして5cmの長さに切る。 ごぼう、にんじん・・・千切り
きのこ類・・・根本を外して手でほぐす。 ベーコン・・・5mm幅の千切り

- ①鍋に水を入れ、切干大根、野菜、きのこ、あさりを入れて火にかける。
- ②野菜が透き通ってきたら、ベーコンを加え、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆを加えて、味をととのえればでき上がり。

材料（4人分）

切干大根	12g	★コンソメ	2g
ごぼう	12g	★しょうゆ	小さじ1杯
にんじん	20g	★塩	小さじ1/3杯
えのきたけ	20g	★こしょう	少々
まいたけ	20g	水	600cc
ベーコン	12g		
あさりむき身	20g		

切干大根・ごぼう・あさりのうま味がよく出た、食べるスープです。中華風にしてもおいしいです。

*保護者向け食育通信 【令和5年度 第4号】(通巻 第48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

かみかみ
レシピを→
チェック

