

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6月発行



「地場産給食の日」で地元の食材を味わいます

大崎市公式キャラクター
ピコちゃん



・地場産給食は年間4回・

春：大豆を使った献立を各施設で
夏：夏野菜カレーを自由アレンジで
秋：給食丸ごと市内統一献立で
冬：献立中の一品を統一献立で

・特別栽培米も年間4回・

〇ささ結：秋の地場産給食と一緒に
〇ふゆみずたんぼ米：田尻地域で栽培
〇シナイモツゴ郷の米：鹿島台地域で栽培
〇ゆきむすび：鳴子温泉地域で栽培

・1回目の大豆を使った 献立の様子です！！・

*学校や給食センターごとに、献立を決めています。

ひじきと大豆の炒り煮

ポテトコロコロサラダ



大崎市は、国内第2位の生産量を誇る宮城県内で、作付面積が2番目に多くなっています。和風でも洋風でも美味しい大豆です。

Let's think about our food.

～オリジナルカレーを考えよう～

★古川第五小学校★

6年外国語で、「食材を通じて世界のつながりを考え、メニューを発表しよう」という授業があります。6年児童はグループに分かれて、「オリジナルカレー」のメニューを考えます。決まったら皆の前で英語でプレゼンテーションをします。

ワクワクするような食材の組み合わせや、ぜひ食べてみたいと思う組み合わせなど、子供たちの自由な発想にあふれています。その中から1点選ばれたものが、実際に給食で提供されます。

ー昨年は「トマトエビカレー」、昨年は「ヨーグルトカレー」が選ばれました。今年はどんなオリジナルカレーが出てくるか楽しみです。



栄養士から給食に採用することなどを説明しました！

英語でプレゼンテーションをしました！
This looks delicious!

私はこのカレーが食べてみたい！給食で出るのはどれかな？

オリジナルカレーが給食に登場しました！

ドキドキ・わくわく 初めての給食当番！

★鳴子小学校★



きゅうしょくとうばんを するときは…



ボタンをとめて。身じたくは
きちんとしないとね！



新入生にとって初めての給食当番。この日は給食の先生
が給食当番の身じたくやお仕事についてお話をしました。

そしていよいよ給食の時間。子どもたちは給食着の着方や衛生管理のポイントなどを、担任の
先生に聞いたり、友達と教え合ったりしながら一つ一つていねいに取り組みました。

給食の配膳も、こぼさないように気を付けながら、じょうずに盛りつけることができました。

おすすめ給食
レシピ

春雨サラダ

適塩生活

❁減塩ポイント❁

- ・味付けに酢を使うことで、さっぱり引き締まった味になります。
- ・炒りごまとごま油で風味が加わり、塩味が少なくても美味しくできます。

【 材料 】 1人分

- ・春雨 6g
- ☆きゅうり 10g
- ☆にんじん 5g
- ☆キャベツ 15g
- ・もやし 10g
- ☆ハム 7g
- ・白ごま 0.5g
- 三温糖 1g
- 酢 3g
- しょうゆ 3g
- ごま油 0.5g

【 作り方 】

- ①☆の食材をせん切りにする。きゅうりとハムは冷蔵庫で冷やす。
- ②春雨は茹でて、冷水で冷やす。水気を切って食べやすく切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③きゅうり以外の野菜を茹でて冷ます。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④白ごまを乾煎りする。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
(乾煎り：弱火にかけた鍋やフライパンに白ごまを入れ、へらで動かしながら加熱する。香ばしい香りがしてくるまで。)
- ⑤○の調味料をよく混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑥全ての材料を和えたら完成。

冷やして食べると
おいしいよ♡

*保護者向け食育通信

【令和6年度 第1号】(通巻第49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
適塩生活
について

