

# 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。

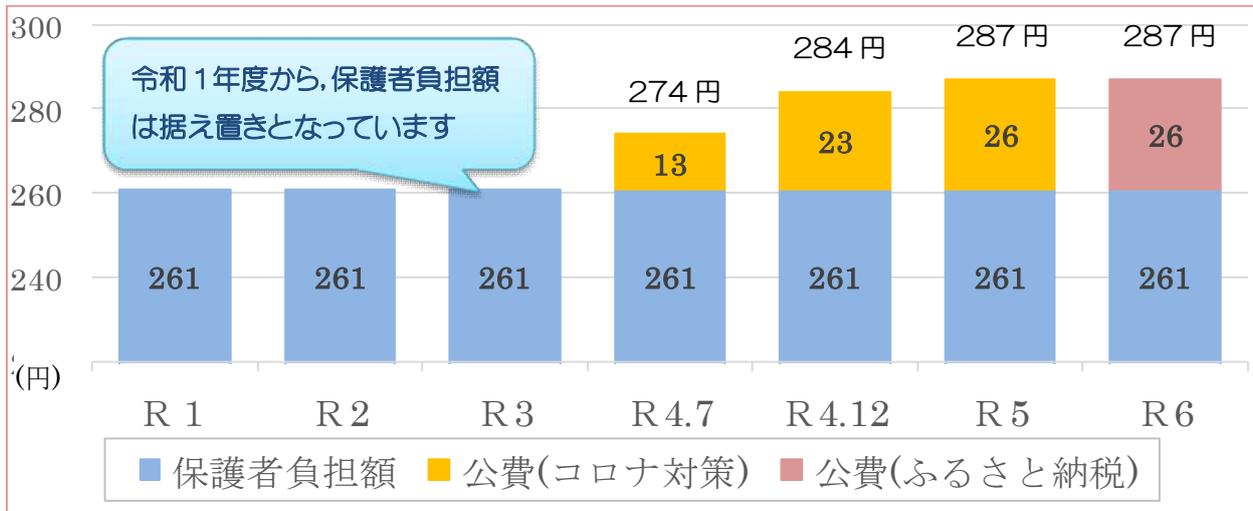


令和7年2月発行

大崎市公式キャラクター  
ピコ崎さん

## 学校給食費及び保護者負担額の推移

大崎市の学校給食費は以下のような内訳となっています（給食センターの小学生単価と比較）。国の新型コロナウイルス対策臨時交付金が終了してからは、大崎市に寄せられたふるさと納税を活用し、給食費の10%程度をまかなっています。食材価格が高騰する中でも、保護者負担額を増額せずに給食が提供できました。



## 道徳で食育



古川第一小学校



2年生の道徳の「かみかみメニュー」という題材で、健康について考える授業を学級担任と栄養教諭が一緒に行いました。

物語の中で、給食をよくかまずに食べている主人公は、夢の中でおなかが破裂しそうになることで自分自身の健康を見つめ直します。

子供たちは、お話を読みながら自分のこれまでの生活を振り返り、今まで健康に気を付けていて良かったと感じたようでした。その後、栄養教諭からよくかんで食べるとどんな良いことがあるのかを聞き、体に良い食べ方をしようと気持ちを高めることができました。今後も継続して、かむことの大切さについて指導していきたいと思います。



よくかんで  
食べて  
良かった！

ひとくち  
30回を目標  
に、よくか  
んで食べます！



# 食生活改善推進員さんの

## おいしいレシピ提供&給食試食

大崎南学校給食センター

食生活改善推進員（愛称：食改さん）の古川会・三本木会の皆さんから、副菜と汁物のレシピを提供していただきました。実際給食として提供したこの日、食改さんがクラスに入って子どもたちと一緒に給食を食べました。



サラダおいしい！

片付けも一緒に♪

### < 献立 >

ごはん・牛乳

とり肉のみそソースがけ

◎マロニーのさわやかサラダ

◎すっぽこ汁

みかん

献立の中の◎がレシピ提供いただいたものです。

おすすめ給食  
レシピ

## 鶏唐揚げのねぎソースがけ

適塩生活

- ❁減塩ポイント❁
- ・ソースにごま油や香味野菜の長ねぎを活用して、風味を加えます。
  - ・仕上げにソースをかけるので、鶏肉に下味をつけなくても美味しく食べられます。

### 【 材料 】 5人分

- |               |         |       |        |
|---------------|---------|-------|--------|
| ・鶏肉（胸、モモお好みで） | 60g×5切れ | ・片栗粉  | 適量     |
| ・揚げ油          | 適量      | ・長ねぎ  | 30g    |
| ☆砂糖           | 大さじ1弱   | ☆しょうゆ | 大さじ1弱  |
| ☆料理酒          | 小さじ1弱   | ☆酢    | 小さじ2/3 |



### 【 作り方 】

- ①長ねぎを小口切りにする。
- ②温めたフライパンにごま油を入れ、長ねぎを炒める。
- ③☆の調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃くらいの油でじっくり揚げる。
- ⑤揚げた鶏肉にねぎソースをかけて完成。

長ねぎは市内でも栽培量が多いため、皆さんも、長ねぎ畑を見る機会があるのではないのでしょうか。長ねぎが美味しい季節です。ぜひ味わってください。

\*保護者向け食育通信 【令和6年度 第4号】（通巻第52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



給食食材  
納入者  
登録  
受付中！

