

食育だより

試食会特別号
平成29年7月
栄養教諭 森田咲紀



★本日の献立 大治町の旬を味わう「はるちゃんランチ！」

大治町では、地元の農家の方が集まって「地産地消学校給食会」というのを結成し、学校給食用に、安全な野菜を作って新鮮な野菜を届けてくださっています。今日は、そんな大治町産の野菜をたくさん使った献立です。野菜を作ってくださいる方や献立について紹介します。大治町の魅力がいっぱい詰まった「はるちゃんランチ」いかがでしょうか。



ごはん 牛乳
手巻きごはんの具(はるちゃんふりかけ)
いかのかみかみ揚げ
冬瓜のカレー汁

はるちゃんふりかけレシピ

〈材料(4人分)〉

赤しそ 2枚 ごま油 適量
しらす干し 20g 酒 小さじ1
ひじき 10g しょうゆ 小さじ1
炒りごま 小さじ2 砂糖 小さじ1
かつお節 2g

〈作り方〉

- ① 赤しそは、みじん切りにしておく。
- ② ひじきはもどしておく。
- ③ ごま油でひじきとしらす干しを炒める。
- ④ 調味料を入れ、しそ、ごま、かつお節を入れ、パラパラになるくらいに炒める。



本日のおすすめポイント！

- ・大治町の野菜はもちろんですが、愛知県産の食材(海苔、しらす干し、鶏肉、油揚げ、ねぎ)もたくさん使っています。
- ・子どもたちにあまり好まれない小魚やひじきを、子どもに人気のふりかけにして食べやすくしました。
- ・手巻きごはんにすることでごはんがすすみ、普段ごはんを減らす子も、しっかり食べられます。
- ・いかのかみかみ揚げは噛み応えがあり、噛むことが意識できるよう、献立名に「かみかみ」を入れました。
- ・かつおのだしにカレー味をつけた汁に冬瓜を入れることで、和食の料理で、地元の食材をおいしく食べてもらえます。



〔たまねぎ〕
横井さん
加藤さん



〔にんじん〕
石川さん



〔とうがん〕
山田さん

本日の栄養価と学校給食の栄養摂取基準値

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
基準量 (8~9歳)	640	24.0	25%~30%以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満
本日 (8~9歳)	626	30.2	26.9%	341	2.6	274	0.51	0.52	35	4.5	2.4

地元の農家が集まって、給食用に安全な野菜を作ってくださいています！

畑見学



野菜作りの大変さを学びます！

大治町の子どもたちにおいしい野菜を食べてもらえるよう心を込めて作っています。また、いろいろな場で子どもたちといっしょに食育を推進していけるようがんばっています。

招待給食



会食を通して農家の方と交流します！

5年生米粉パン教室



地産地消のよさを学びます！



講話(大治町の農業について)



大治町の農業について学びます！