



食育だより

幸 松 小 学 校
令和 7 年 12 月 号
毎月 19 日は食育の日
おうちの方と読みましょう



今年も残り1か月となりました。寒さが本格的になり、体調を崩す人が増えています。これからの時期は冬至や大晦日、お正月など、行事がたくさんあります。温かくて栄養のあるものをしっかり食べて、寒さに負けない身体を作り、年末年始の行事を迎えましょう。

学校給食試食会を行いました

11月6日に学校給食試食会を行いました。調理チーフによる給食室での衛生管理のお話や、栄養士による学校給食に関するお話をを行い、その後1年生の保護者の方には、教室での配膳の様子を参観していただきました。

日頃の給食の様子が少しでも伝われば幸いです。



*** 試食会当日の献立 ***

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・青菜とかんぴょうの和え物
- ・秋野菜のみそそぼろ煮



試食会アンケートより

感想を一部
ご紹介します！

- ・家では子ども好みのメニューになりがちですが、和食に触れる機会になると思いました。
- ・食材がたくさん使われていて、おどろきました。
- ・かんぴょうを使うレシピはなかなか無いのでとても食べやすく、勉強になりました。
- ・優しい味付けで、体に良さそうで美味しかったです。
- ・少ないかな？と思いましたが、根菜も多く満足感がありました。お米はもう少し水分が少ない方が好みでした。味はとてもおいしかったです。
- ・とってもおいしかったです。煮物の具材の種類の多さに驚き、栄養満点だなと思いました。味付けも濃すぎず、薄味で食べやすかったです。

学校給食試食会のアンケートより、「食に関して聞いてみたいこと」について、
多かったご質問を中心にお答えします。

○苦手な食べ物を食べやすくする方法について

アンケートでは、野菜を食べやすくする方法が知りたいという声が多くありました。給食では、以下の工夫をしています。

- ①野菜を小さく切る… 小さく切ることで、野菜の味や食感を目立たせないようにしています。
- ②「だし」をしっかり取る… 削り節や煮干しなどの出汁のほか、ラーメンや中華風のスープの日などは、豚骨や鶏ガラと一緒に、野菜くず(人参や玉ねぎのヘタ・皮、ネギの使わない部分など)と一緒に煮こみ、しっかり「だし」をとっています。「だし」の「うま味」が入ることで、野菜の苦みがやわらぎます。
- ③水気をしっかり切る… 給食の和え物やサラダに使用する野菜は、すべて茹でて冷却しています。その際に出る水分は、冷却後・配缶直前と、それぞれしっかり切ってから配缶しています。水気を切ることで、ドレッシングの味が薄まらず、美味しく食べられます。

○味付けで気をつけていることについて

給食では、食塩相当量を1か月平均で1食あたり1.9g以内になるよう計算し、献立を作成しています。食塩相当量を抑えても物足りなくならないよう、しっかり味付けする料理と、薄めの味付けでも美味しい料理を組み合わせ、メリハリをつけています。また、①でも記載しました「だし」でうま味を十分出すことで、減塩につなげています。

○献立を考えたときのポイントについて

給食の献立を作成する際は、主食・主菜・副菜をそれぞれ検討します。主食は「ごはん・パン・麺類」から、主菜は「肉・魚・卵・豆(豆製品)」などのたんぱく源となるもの、副菜は野菜がとれるものを、それぞれ考えています。主食・主菜・副菜と設定することで、栄養バランスが整いやすくなります。

ご家庭では、主食・主菜・副菜を応用して、冷蔵庫に余っている食材を使った丼ものと汁ものなど、比較的短時間で作れるメニューの日もあると、食材の使い切りにもなりますね。

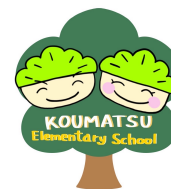
○野菜は何種類くらい食べればよいか

野菜は、大人で1日あたり350gが目標量とされています。また、350gのうち、120g(野菜全体の1/3以上)を緑黄色野菜、230g(残りの約2/3)を淡色野菜でとることが良いとされています。野菜に含まれる栄養素の種類や量は様々ですので、厳密に何種類というのはありませんが、味がよく、価格も比較的安価で手に入りやすい旬の野菜を意識して使うようにすると、色々な野菜をとりやすくなると考えます。

たくさんのご感想やご意見、誠にありがとうございました。

アンケートは給食室と共有し、一つ一つ読ませていただき、給食室一同大変励みになっています。ご意見につきましても、学校内で共有・連携を図りながら、今後の参考とさせていただきます。

今後も安心・安全でおいしい給食を継続して提供するとともに、子どもたちの心身の健やかな成長を、心より願っています。



おすすめ給食レシピ

実際に給食で作っているメニューを紹介します。
ご家庭での料理の参考になれば幸いです。

磯香和え

材料（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・1束
もやし・・・・・・・・・・1／2袋
にんじん・・・・・・・・・・20g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1
かつお節・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・100cc
焼きのり・・・・・・・・・・1／2枚

【作り方】

- ①鍋に水を入れてひと煮たちさせ、かつお節を入れる。1分煮たて、ざる等を使ってかつお節を取り除く。
- ②①にしょうゆ、酒を加えてタレをつくる。
- ③小松菜はゆでて2cmの長さに切る。もやしはゆでる。にんじんはせん切りにしてゆでる。ゆでたら流水で冷まして、水気を切る。
- ④のりはキッチンばさみで切る、またはちぎっておく。
- ⑤全ての野菜を混ぜ合わせ、④ののり、タレを加えてよく混ぜる。



ビビンバ(肉)

材料（4人分）

豚肉・・・240g 糸こんにゃく・・・80g

【A】

にんにく・・・小さじ1/4 生姜・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1/2 砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ2 酒・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1

しょうゆ（仕上げ用）・・・小さじ1

【作り方】

- ①にんにく・生姜はすりおろす。豚肉は千切りにする。糸こんにゃくは下茹でするか、下茹で不要のものを用意する。
- ②豚肉を、すりおろしたにんにく・生姜と【A】の調味料と混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上漬けておく。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ炒める。肉の色が変わり火が通ったら、糸こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ④仕上げ用の醤油を入れ、1～2分炒める。

ビビンバ(野菜用のタレ)

醤油・・・小さじ2 酒・・・小さじ1と1/2
ごま油・・・小さじ1/2 砂糖・・・小さじ1
炒りごま・・・小さじ1強

★ビビンバの野菜は、給食では小松菜と大豆もやしを食べやすい大きさに切り、茹でて冷却したものを使用しています。

ぶりのゆずこしょう焼き

材料（4人分）

ぶり切り身・・・・・・・・・・4切れ
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2弱
ゆずこしょう・・・・・・・・・・小さじ1/4

【作り方】

- ①ぶりはペーパータオルで水気をふいた後、しょうゆ・酒をかけなじませ、冷蔵庫で30分以上漬けておく。
- ②マヨネーズとゆずこしょうを混ぜ合わせ、①のぶりの上にかける。
- ③グリル、またはオーブンで火が通るまで、時々様子を見ながら10分～15分焼く。

★マヨネーズとゆずこしょうのタレは、ぶり以外の切り身の魚でもおいしく作れますので、ぜひお試しください。



ワンタンスープ

材料（4人分）

ワンタンの皮・・・・・・・・・・50g
鶏もも小間肉・・・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・・・1/4本
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
もやし・・・・・・・・・・60g
小松菜・・・・・・・・・・1/3束
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・・・・・少々
煮干し・・・・・・・・・・12g

【作り方】

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする。もやしは洗ってザルにあげておく。小松菜はゆでて水気を切り、2cmの長さに切る。
- ②鍋に水を入れて煮干しを入れ、1時間程度水に漬けておく。火をかけ、時々アクを取り除きながら数分煮出し、煮干しを取り除く。
- ③②のだし汁を沸かし、鶏肉を散らし入れる。色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加え煮る。時々アクをとる。
- ④玉ねぎ・にんじんに火が通ったら、もやしを加え、調味料を入れ煮る。
- ⑤ワンタンの皮をパラパラとほぐしながら入れ、煮る。仕上げに小松菜を加える。