

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



・・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・・

○ささ結：秋の地場産給食と一緒に
○ふゆみずたんぼ米：田尻地域で栽培
○シナイモツゴ郷の米：鹿島台地域で栽培
○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いい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

