

こんだてだより

令和4年10月

綴喜地方学校給食研究会

栄養士部会発行

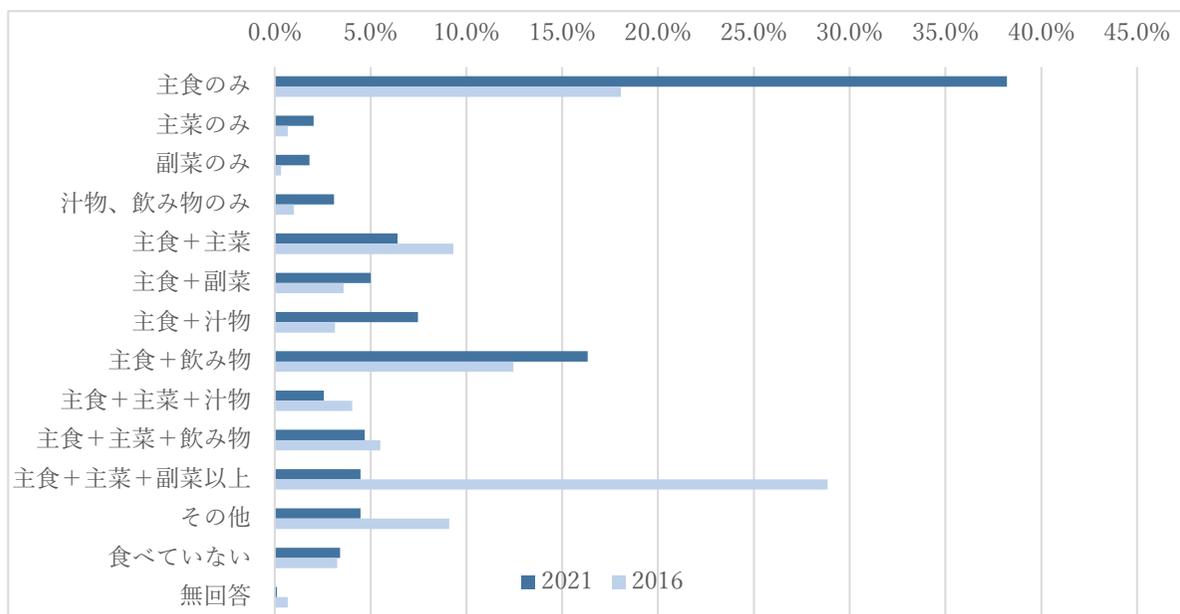
健康な心と身体をつくろう

今年度は、昨年度に綴喜地方の小学5年生を対象に実施した食生活アンケートの結果とそれに合わせた給食レシピを紹介します。日々の食生活の参考にさせていただければと思います。

アンケート結果 ～朝食の形態について～

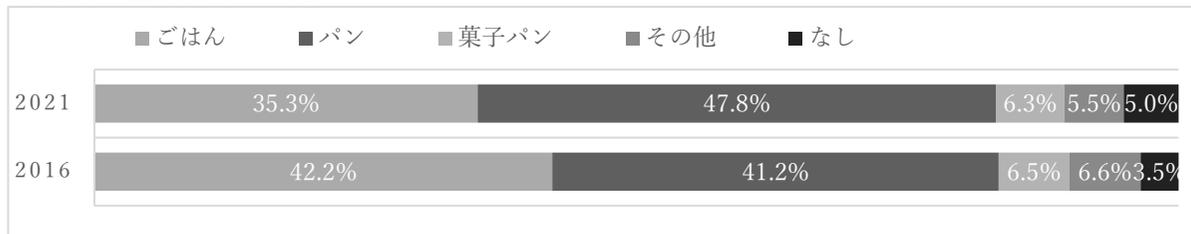


◎朝食の形態はなんですか



朝食の形態をみると、5年前と比べて、「主食のみ」が大きく増加しました。「主食+飲み物」も合わせると約55%となり、朝からおかずを食べている児童が少ないことがわかります。

◎朝食の主食はなんですか



主食は、5年前と比べて、パンの割合が増えています。形態の結果と併せて考えても、簡易的な朝食が増えていると考えられます。

常備菜や前日の料理を利用するなどして、朝食をもう一品増やしましょう。

作って食べよう！給食の人気献立♪

～綴喜の給食レシピより～

◎ふりかけ

【材料（作りやすい分量）】	
ちりめんじゃこ	50g
かつお節	25g
白いりごま	大さじ4
さとう	大さじ1強
こい口しょうゆ	大さじ1

《作り方》

- ① ちりめんじゃこをフライパンで乾煎りする。
- ② 調味をして、水分がなくなるまでさらに炒る。
- ③ かつお節とごまを加えて炒る。

たくさん作って、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存すれば、ごはんにサッとかけて食べることができます。保存する場合は、①しっかり水分をとばす ②きれいな容器を使う ③とり分ける時にはきれいな箸を使う の3点に気を付けてください。

◎ 豚汁

【材料（4人分）】	
豚肉	40g
にんじん	1/4本
大根	1/5本
ごぼう	1/2本
こんにゃく	40g
とうふ	80g
青ねぎ	2本
合わせみそ	大さじ4
だし汁	400mL

《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ こんにゃくを2cm程度の色紙切りに、とうふは1.5cmぐらいの角切りにする。
- ④ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ だし汁に豚肉と、野菜、こんにゃくを入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ とうふを入れてひと煮立ちしたら、いったん火を止めて、みそを溶き入れる。
- ⑦ もう一度火をつけ、沸騰する直前に青ねぎを入れて、火を止める。

レシピの材料にこだわらず、季節の野菜を使って作ると、いろいろな味が楽しめます。夕食に作って、次の日の朝食用においておくと、支度が簡単にできます。豚汁は、野菜がたくさん食べられる献立なので、忙しい朝にぴったりの一品です。