

こんだてだよ!

令和4年11月
綴喜地方学校給食研究会
栄養士部会発行

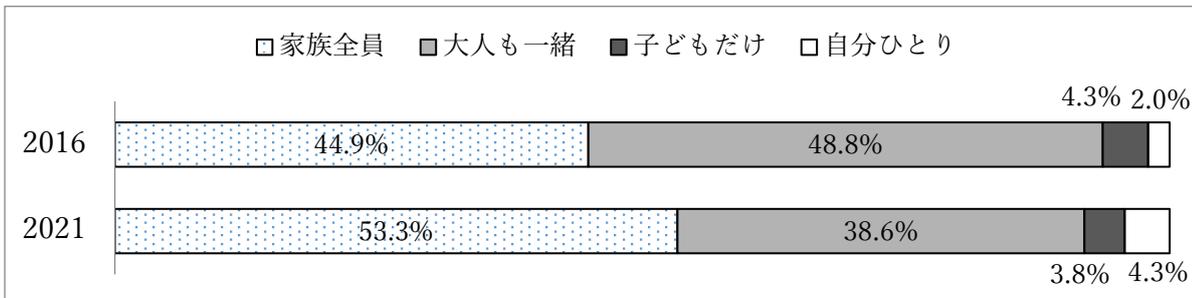
健康な心と身体をつくろう

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していただければと思います。

アンケート結果 ～夕食について～

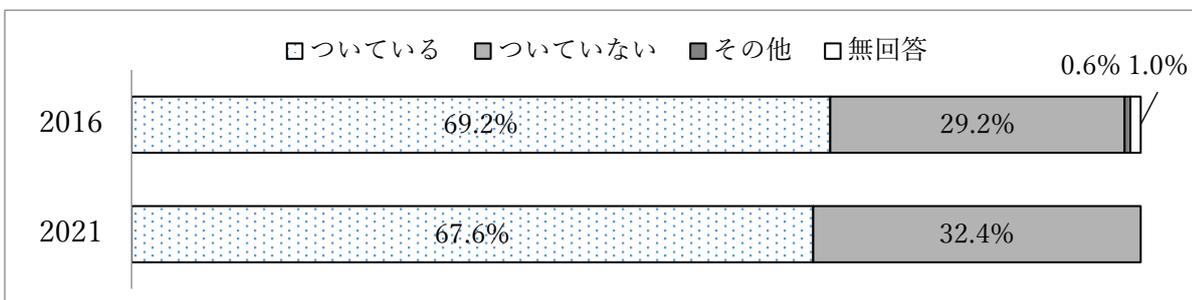


◎夕食はだれといっしょに食べる人が多いですか



5年前の調査に比べ、夕食を「家族全員」で食べていると答えた割合が増えています。一方で、夕食を「自分ひとり」で食べていると答えた割合も増えています。

◎夕食のときにテレビはついてますか



5年前の調査に比べ、夕食のときにテレビは「ついている」と答えた割合が減りました。食事の時間は会話を楽しんだり、食べることに集中するためにも、テレビを消す習慣を付けましょう。

作って食べよう！給食の人気献立♪

～綴喜の給食レシピより～

◎ちゃんこ鍋

【材料（4人分）】	
鶏肉	120g
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
ごま油	小さじ1
白菜	2枚
にんじん	1/2本
大根	1/5本
えのきたけ	1/4袋
白ねぎ	5cm
木綿豆腐	1/4丁
油揚げ	1/4枚
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
こい口しょうゆ	大さじ1
塩	少々
だし汁	600mL

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大、しょうが・にんにくはみじん切り、白菜はざく切り、にんじん・大根はいちょう切り、えのきたけは3cm程の長さに、白ねぎは斜め切りにする。木綿豆腐は1.5cmぐらいの角切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒める。
- ③ 鶏肉を入れて炒める。
- ④ だし汁を入れて、火が通りにくい野菜を順に入れて煮る。
- ⑤ 豆腐・油揚げを入れる。
- ⑥ 調味料を入れて、味を調える。



給食のレシピなので、仕上がりは一人分がお椀一杯くらいの分量です。各家庭の食べられる量に合わせて調整してください。寒い冬にぴったりの献立です。冷蔵庫にあるほかの野菜やお肉を入れても、おいしく作れます。



「ちゃんこ」と聞くと、鍋料理を想像する人が多いのではないのでしょうか。実は、お相撲さんが作る料理全般のことを「ちゃんこ」といいます。代表的なものがちゃんこ鍋だったことから、「ちゃんこ＝鍋料理」というイメージが浸透しました。