

こんだてだよ!

令和5年3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 ～栄養について～



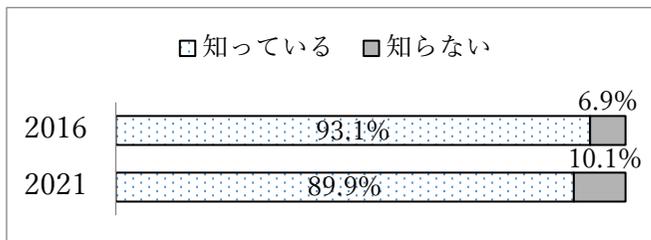
<食べもののグループ分け>

赤のグループの食べもの：肉・魚・卵など →おもに体をつくるもとになる

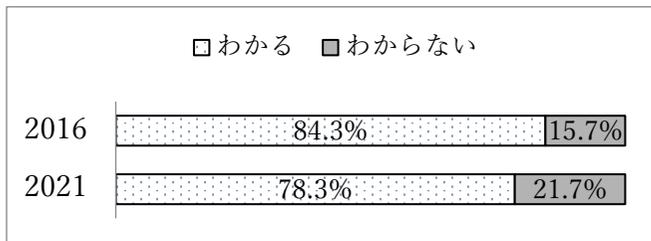
黄のグループの食べもの：パン・ごはんなど →おもにエネルギーのもとになる

緑のグループの食べもの：野菜・果物など →おもに体の調子をととのえる

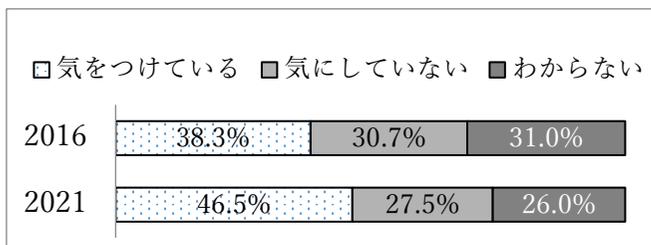
◎食べものが3つのグループにわかれていることを知っていますか



◎3つのグループにはそれぞれどんな食べものがあるかわかりますか



◎3つのグループの食べ物をバランスよく食べていますか



食べものが3つのグループにわかれていることや、それぞれのグループにどんなものがあるのかがわかる児童が、5年前と同じく、多いことがわかります。3つのグループの食べものや働きを知り、それぞれのグループの食品がそろった食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



作って食べよう！給食の人気献立♪

～綴喜の給食レシピより～

◎そぼろ丼

【材料（4人分）】	
ごはん	4杯分
鶏ミンチ	300g
酒	小さじ1
しょうが	1かけ
油	適量
にんじん	1/4本
さやいんげん	5～6本
コーン	60g
さとう	大さじ1
こい口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かたくり粉	小さじ1

《作り方》

- ① しょうがはすりおろし、にんじんはみじん切り、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ② 鶏ミンチと酒、しょうがを混ぜ合わせ、下味をつける。
- ③ 油を熱し、②の鶏ミンチを炒める。
- ④ にんじん、さやいんげん、コーンを加えて炒める。
- ⑤ 調味料を入れて、味をととのえる。
- ⑥ 適量の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ 器に温かいごはんを盛って、⑥をかける。

この一品で、3つのグループの食品がそろった「バランスごはん」です。お好みで、鶏ミンチを豚ミンチに変えたり、ピーマンやれんこんを加えてもおいしいですよ。



◎すまし汁

【材料（4人分）】	
とうふ	120g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
しいたけ	1個
えのきたけ	1/4株
カットわかめ	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
だし汁	600mL

《作り方》

- ① とうふはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎ、しいたけはうす切り、えのきたけは3cmの長さに切る。
- ② だし汁に、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけを入れて煮る。
- ③ 具がやわらかくなったら、とうふ、カットわかめを加え、調味料で味をととのえる。