

人気の給食レシピ も載ってるうなあ



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

日本の食文化に
親しみを！

もっと身近に。日本の食、千葉の食。



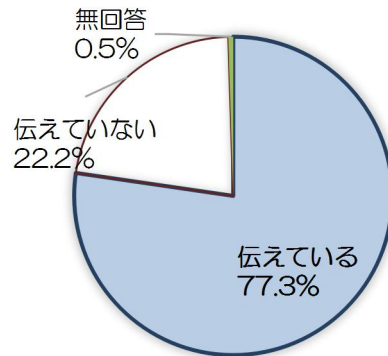
日本は、豊かな自然に恵まれ、四季折々の食材が豊富であり、地域の食材を使用した多様な和食文化を築いてきました。長寿国である日本の食事は、世界的にも注目されて、平成25年には「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコの無形文化遺産に登録されました。

しかし、近年、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理等、優れた伝統的な和食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。

日本の食文化を次世代に残していくには、子ども達に和食や郷土料理に親しんでもらうことが大切です。

食育だより第24号では、子ども達に日本の食文化を継承し残していくため、学校で行っている和食や郷土料理に親しんでもらうための取り組みについてご紹介します！

家族で食卓を囲むことを通じ食の大切さや食文化を子どもに伝えるように心がける保護者の割合



我孫子市「第2次心も身体も健康プラン中間評価」より

第2次心も身体も健康プランでは、「家族で食卓を囲むことを通じ食の大切さや食文化を子どもに伝えるように心がける保護者の割合の増加」の目標値を100%としていますが、中間評価では77.3%でした。

献立表も

見てみるうなあ～



我孫子市マスコット
キャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

知って親しむ！給食の和食や郷土料理！

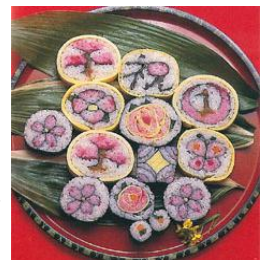
我孫子市の学校給食では、和食献立の他にも、和食に使われる食材を多く取り入れるなど、和食に親しむための取り組みを実施しています。また、6月には、千葉県民の日の献立として、いわしのさんが焼きなどの千葉県の郷土料理や、落花生など千葉の食材を使った給食が提供されました。



《我孫子市立新木小学校の千葉県民の日献立の給食》
牛乳、ひじきご飯、いわしのさんが焼き、かぶのみそ汁、煮干し、小玉すいか

知ってる？ 千葉県の郷土料理

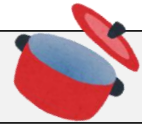
- ◇**太巻き寿司**…古くから冠婚葬祭や集まりの時のごちそうとして受け継がれ、千葉の郷土料理を最も代表するもの。
- ◇**落花生みそ**…食料が豊富でなかった時代、産地では保存食として落花生みそを切らすことが無かったといわれるほど。
- ◇**菜の花の辛子和え**…千葉の県花である「なのはな」は、安房地域では古くから切り花として生産された。食用菜花が導入されてからは年々需要が伸び親しまれている。



参考：千葉県ホームページ「ちばのふるさと料理」

学校栄養士の先生に
聞きました！

子どもが和食好きになるポイント！



我孫子市では各校に1人栄養士が配置され、学校の特色に合わせ献立を工夫しています。今回は、子どもが和食が好きになるポイントを、我孫子市立新木小学校栄養教諭の野口先生に聞いてきました。

Q. 給食で和食を出すときに心がけていることは何ですか？



まずは、和食に使われることの多い食材に親しんでもらうことが大切だと思っています。和食には豆や魚、乾物など、子どもの苦手な食材も多いですが、食べ慣れることで、食材に対する苦手意識をなくしてもらえれば。そのため和風にこだわらず、洋風の味付けにしたりもしています。例えば、ひじきは煮物だけではなく、マヨネーズで和えたサラダにするなど。和食への入り口として、和の食材に慣れることから始めることで、和食の味付けも受け入れやすくなると思います。

和食好きになるための初めのステップとして、和の食材に慣れることが大切なんだうなね～



Q. 家でもできる食材に慣れるための工夫について、詳しく教えてください！



子どもが好きな味付けや調理法がお勧めです。豆はカリカリになるまで揚げて塩を振る、切り干し大根はドレッシングで和えてサラダにする、魚はチーズをのせて焼くなど。その他、行事食などを機会に、子どもと一緒に食べることを楽しんでもらえたらと思います。

きょうしゅくメモ

Q. 最後に、給食を通じて、子ども達に伝えたいことを教えてください。



食べることでおいしさを知り、食を楽しめるようになってもらえたらと考えています。今、苦手な物でも、いつか思い出して食べてもらえればと思います。

今日は、ひじきと大豆を甘辛く煮た、和風のおかずです。
ひじきも大豆も、どちらもカルシウムや鉄、食物繊維など、日頃の食事で不足しがちな栄養がたくさん含まれています。みなさんにぜひ食べなれて、好きになってほしいおかずなので、給食では毎月登場させています。ぜひ味わってみてください。

新木小学校の給食メモの一部。毎日給食のワゴンにのってクラスに届く、大切な食育のひとつ。



子ども達が和食に親しめるよう色々工夫しているうなあ～
大人になった時、思い出して食べたり、作ったり…
自分の子どもにも伝えられるようになると嬉しいうなあ。



食べて親しむ！給食で人気の和の食材活用レシピ！

給食で大人気！和の食材を使ったレシピをご紹介します。

乾燥ひじきの場合は、10gのひじきを戻し、Aの水を大さじ2で作るうなあ～

ひじきのマリネ

【材料】（4人分）

A	水戻し不要乾燥ひじき	10g
	めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2と1/2
	（3倍濃縮で大さじ1と2/3）	
	さとう	小さじ1
	水	120ml
B	にんじん（せん切り2mm幅）	50g
	きゅうり（せん切り）	1本 90g
	ロースハム（せん切り）	4枚
	サラダ油	大さじ1
	穀物酢	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①野菜は切る。
- ②耐熱ボウルにAを入れ、切ったにんじんを加える。具材が浸るようにする。
- ③ラップをかけて、600Wで約7分加熱する。さっとかき混ぜて、冷ましながらい味を含ませる。
- ④②に切ったきゅうり、ハムとBを加え、混ぜる。



あびこの給食レシピ
子どもに人気の学校給食レシピが満載！