

# 食育だより No.2

平成22年10月29日  
寒河江市立南部小学校

## 寒河江産「つや姫」給食～(10月28日)

今年から本格デビューし、おいしいお米として今話題の、山形県が新しくすすめている品種「つや姫」のご飯です。いつも給食で食べているのは「寒河江産はえぬき」です。「寒河江産つや姫」の方が「寒河江産はえぬき」より値段が高い米です。価格の高い分は寒河江市とJA西村山で負担してくれます。

今年度の「つや姫」給食は、今回だけです。



ごはんがふっくら  
しているなあ。



もちもちして  
おいしいです。



### 〈つや姫〉について

- ① 山形県が開発した新しい米です。
- ② 見た目に美しく、食べて美味しく、病害虫に強く、栽培しやすい米です。
- ③ 10年以上、山形県で科学的に研究してできた米です。
- ④ 冷めてもおいしいのが「つや姫」の特長です。



私たち日本人の食の原点は「ごはん」にあります。栄養バランスに優れた「ごはん」中心の日本型食生活を見直してみましょう。



つや姫のご飯 牛乳  
さんまのかば焼き  
寒河江産秘伝豆の五目豆  
県産なめこのみそ汁 プリン

## きなこパン給食～(10月26日)

学校給食の代表ともいわれる、学校で揚げて作る「きなこパン」は子ども達に人気でした。「パンを揚げて、きなこをまぶすだけ」と思うでしょうが、揚げる油の温度や揚げ具合、きなこをまぶすタイミングなど細かいところに調理師さんの技術がつまっています。



パンを揚げています。



### 【献立】

きなこパン 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ  
わかめスープ 小魚アーモンド



きなこをまぶしています。



とってもおいしいよ！



# 食物せんいが多くとれる献立

【南部小6年生作成】～(10月21日)

寒河江市では、学校給食における「6年生が作った献立」を実施しています。

- ねらい
- ① 6年生の児童が自分達で主体的に考えた献立を、実際の給食に提供する。
  - ② 6年間の給食のまとめと、小学校生活の思い出づくりを体験させる。
  - ③ 食事の栄養バランスを考えたり、食事のマナーを身につけたりするのにふさわしい献立内容をたてることができるようにする。



## 〈食物せんいが多くとれる献立〉

大豆及び大豆製品や海そう、ごぼう、さつまいも、野菜、きのこなどを使った献立がよいと思います。

【献立】 ご飯 牛乳 れんこんのはさみ揚げ  
海そうサラダ 豚汁 りんご



## 6年生からのメッセージ

最初に献立作成をすると聞いた時、「献立作成なんかかんたん」と思っていたけれど、きちんと食物せんいがあるものを選んで、主食、主菜、副菜、汁物、デザートをバランスよく考えなくてはいけないので、むずかしかったです。

## 食物せんいがたくさんとれる給食はこれだ！

	料理名	使う材料
主食	ごはん	米
主菜	じゃがいもゴロッケ	じゃがいも、ひき肉
副菜	キャベツの ごまかけ	キャベツ、豆、たくあん
汁物	ねぎのスープ	ねぎ、ごぼう、豆腐
デザート (果物)	りんご	りんご

	料理名	使う材料
主食	ゆかりごはん	ゆかり・米
主菜	肉じゃが	牛肉・じゃがいも にんじん・糸こんにゃく
副菜	かいそう サラダ	わかめ・わかん・コーン
汁物	とん汁	にんじん・だいこん・こんにゃく ねぎ・ごぼう・ぶた肉
デザート (果物)	栗きんとん	くり・さとう

	料理名	使う材料
主食	豆ご飯	米・豆
主菜	鳥肉のからあげ	鳥肉・おくら
副菜	海藻サラダ	海藻
汁物	ねぎわかめ味噌汁	ねぎ・わかめ・みそ
デザート (果物)	リンゴチーズ	リンゴ・チーズ

	料理名	使う材料
主食	ゆかりとうもろこし飯	ゆかり・カリカリ梅
主菜	ごぼうまき	こんにゃく・にしん・ ごぼう
副菜	きんぴらごぼう	ごぼう・こんにゃく・ごま
汁物	わかめとローソク 大根のスープ	わかめ・コーン・大根・パセリ
デザート (果物)	イチゴゼリー	ヨーヨー・生クリーム ゼラチン