

# 食育だより

下野市立南河内中学校 平成30年度 6月号

毎月19日は食育の日  
6月は食育月間



平成18年3月に策定された国の「食育推進基本計画」で毎年6月が「食育月間」となりました。また、毎月19日が食育の日になっています。

「食育」は私たちみんながあらゆる世代にわたって、健全な食生活に必要な知識や「食」を選択する能力を習得し、それを実現できるようにすることを目指しています。

下野市は19日前後に合わせて「しもつけデー給食」を実施しています。地産地消やモロなど栃木の代表的な食材や特徴的な料理を実施しています。

食育というと栄養とマナーに偏りがちですが、子どものうちから身に付けてほしい内容に、「地元の食材（かんぴょうなど）やその他の地域の産物、食文化（県民の日・初午など）に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。」があります。

下野市の学校給食地元農産物供給促進事業の品目として、今年、かんぴょうが選ばれました。

かんぴょうの全国生産量のうち、約98%を栃木県が占めています。そのうち、約半分が下野市で作られています。給食では、サラダや汁物、ご飯の具などで使っています。なかなか、乾物野菜の使用頻度は低いと思いますが、ご家庭でも活用していただきたいと思います。

## 下野市学校給食かんぴょうレシピ



☆かんぴょうの浅漬け ～4月25日（水）実施～

### 材料（一人分）

- ・かんぴょう 4g
- ・きゅうり 25g
- ・生わかめ 6g
- ・塩 0.4g
- ・顆粒だし 0.15g
- ・ごま油 0.6g

### 作り方

- ① かんぴょうはさっと洗って後、塩でよくもむ。水で塩をながし、そのまま水に10分ぐらい浸しておく。お湯で好みの柔らかさまでゆでる。（5～10分ていど）食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは輪切りにする。わかめは2cm程度に切る。
- ③ 野菜の水気を切って、調味料と混ぜる。

☆かんぴょうの卵とじ ～5月10日（木）実施～

### 材料（一人分）

- ・水 150CC
- ・かつお節（だし用） 3g
- ・かんぴょう 3g
- ・木綿豆腐 30g
- ・しょうゆ 3.3g
- ・塩 0.2g
- ・卵 25g
- ・でん粉 1.3g
- ・ねぎ 10g

### 作り方

- ① かんぴょうの下処理は上記同様。食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐はサイコロ切り。ねぎは小口切り。
- ③ 卵を割って、溶いておく。
- ④ かつお節でだし汁を作る。
- ⑤ だし汁にかんぴょうを入れ煮る。
- ⑥ 豆腐を入れて煮る。
- ⑦ 調味料を入れる。
- ⑧ ねぎを入れ、水溶きでん粉でとろみを付ける。

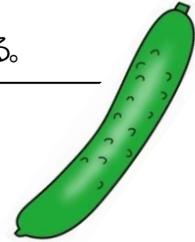
☆かんぴょうとツナのサラダ ～6月13日（水）実施～

材料（一人分）

- かんぴょう 6g
- きゅうり 18g
- ツナの缶詰 18g
- コーンの缶詰 12g
- しょうゆ 1.8g
- 酢 1.8g
- 低カロリーマヨネーズ 7g

作り方

- ① かんぴょうの下処理は前ページ同様。食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ 野菜の水気を切って、調味料と混ぜる。



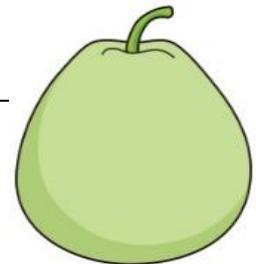
☆かんぴょうとひじきの煮物 ～6月15日（金）実施～

材料（一人分）

- サラダ油 1g
- 干しひじき 3g
- にんじん 10g
- かんぴょう 3.5g
- 油あげ 7g
- 水 8g
- 顆粒だし 0.2g
- 砂糖 1.5g
- しょうゆ 3g
- 日本酒 1g
- さやいんげん 5g

作り方

- ① かんぴょうの下処理は前ページ同様。食べやすい大きさに切る。
- ② ひじきを軽く洗って戻す。
- ③ にんじんは千切り。油揚げは短冊切りにして、油抜きをする。いんげんは下ゆでして、斜め切りにする。
- ④ 鍋に油を引き、にんじん・ひじきの順に炒める。かんぴょうを入れて炒める。
- ⑤ 水・顆粒だしを入れて煮る。
- ⑥ 油揚げ・調味料を入れて煮る。
- ⑦ いんげんを入れて、味を整える。



※集団調理用の味付けなので、ご家庭ではこの味付けを参考に調整してください。

●親子で食生活チェック

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きた時に食欲がある。    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食べている。       |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯は必ず食べる。       | <input type="checkbox"/> 同じ物ばかりでなく、色々な食品を食べている。 |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯は決まった時間に食べる。  | <input type="checkbox"/> 家族そろって食事をすることが多い。      |
| <input type="checkbox"/> 毎食、食事の挨拶をしている。   | <input type="checkbox"/> 会話のある食事を心がけている。        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、ゆっくりよくかんで食べる。 | <input type="checkbox"/> 毎日、排便がある。              |



- 判定
- 0～4・・・食生活の大切さを見直しましょう。
  - 5～7・・・あと一歩です。もう少し頑張りましょう。
  - 8～10・・・完璧です！この調子で続けましょう。

新しい環境に慣れて生活リズムができてきましたが、気温の変動も多いこの季節は体調を崩しがちです。栄養バランスを考えた食事大切ですが、それも含めた食生活を見直してみましよう。朝・昼・夕の3食の食事は毎日取るようにしましよう。