

お弁当や夕食にも ぴったりな給食レシピ

じゃがいものそぼろ煮



材料 4人分

▽ジャガイモ	3~4個
▽ニンジン	3分の1本
▽鳥ひき肉	60グラム
▽サラダ油	小さじ1
▽砂糖	大さじ1
▽酒	小さじ1
▽しょうゆ	大さじ1強
▽水	適量
▽グリーンピース缶	適量

- 1 ジャガイモは皮をむき一口大に切る。ニンジンは厚めのいちょう切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、中火で鳥ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、ニンジンとジャガイモを加え、具がひたる程度の水を入れる。
- 3 火を弱くし、落としづたをして、水がなくならないように注意しながら煮る。ジャガイモに半分くらい火が通ったら、砂糖と酒を入れる。しょうゆは2回ぐらいに分けて入れる。
- 4 水分がなくなって材料に火が通り、味が染み込んできたらグリーンピースを加えて出来上がり。



食べることは生きること 学校給食で

お弁当の日

本市では、子どもたちが、生涯にわたり健康な生活が送れるよう「食育」を推進し、平成20年度から全国に先駆けて全市立小中学校で「お弁当の日」を実施しています。「お弁当の日」をきっかけとして、食育について考えてみませんか。



子どもの頃から 食事作りの経験を



内閣府「食育に関する意識調査」によると、成人の約9割の人が「子どもの頃の食事作りに関する経験が、現在の食生活に生かされていると思う」と答えています。

子どもたちが、望ましい食習慣を身に付けるためには、家庭でコミュニケーションを図りながら、繰り返し食事作りを実践することが大切です。

今年も10月から 「お弁当の日」スタート

本市では、小中学校のお弁当作りを通して、子どもたちが、自分の健康を考え、判断し、実践できるように、「お弁当の日」に取り組んでいます。今年も各学校で2回以上、実施する予定です。「お弁当の日」を通して、子どもたちは、家族と一緒に食材を買いに行くことや調理のアドバイスをしてもらうことで、毎日食事を

作ってくれる家族の大変さを知るとともに、栄養バランスの取れた献立や食品表示の見方、調理技術などを学んでいます。ぜひ皆さんの小中学校でお弁当の日が来たら、子どもと一緒に家族でお弁当作りに取り組んでみましょう。

食卓の話題に 給食メニューは いかがでしょうか



スマートフォンのQRコードに提供している給食

本市の学校の給食メニューは、栄養バランスに優れた給食メニューのレシピの他、給食献立の作り方や食育への取り組み情報も発信しています。家庭で給食メニューを再現して、家族の話題づくりや毎日の健康づくりに活用してみたいいかがでしょうか。

- ◎学校の食育に関するパネル展 ▽期間 10月11~20日。11日は午後1時~。20日は午後1時まで▽会場 南図書館(雀宮町) ▽内容 市立小中学校の「お弁当の日」の取り組み、「食育啓発ポスターコンクール」・「あなたのためのお弁当コンクール」の入賞作品などをパネルで紹介。
- ◎この特集についての問い合わせは、学校健康課☎(632)2757へ。