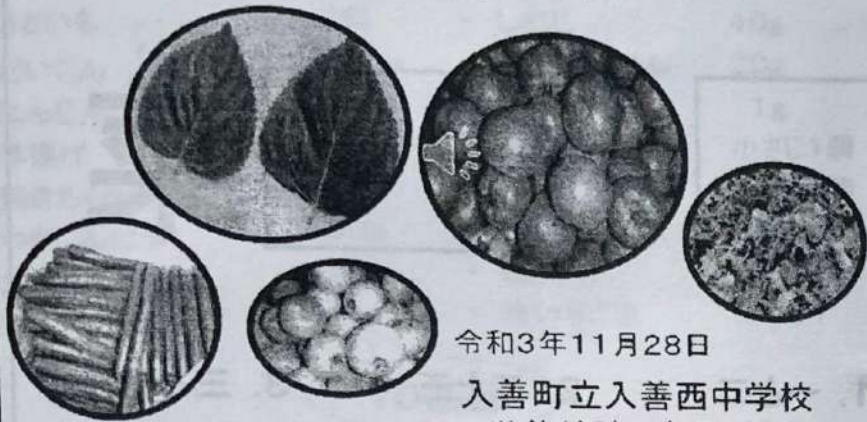


# 学校給食から家庭へつながる食育 ～つなごう食育のバトン～



令和3年11月28日

入善町立入善西中学校  
栄養教諭 高見 博子

## 副菜

野菜を中心にした  
おかず

## 主菜

魚・肉・卵・大豆を  
中心にしたおかず

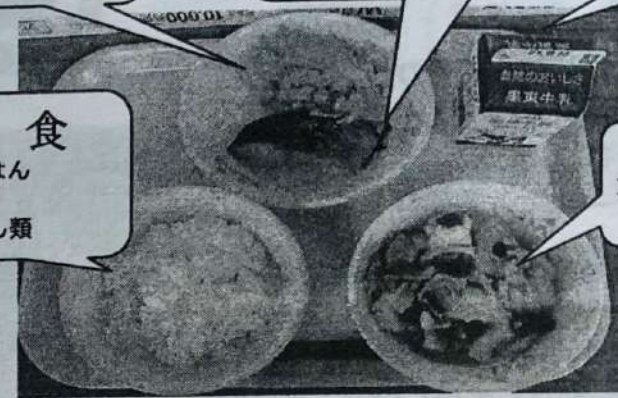
## 牛乳

1日1本  
200cc

## 主食

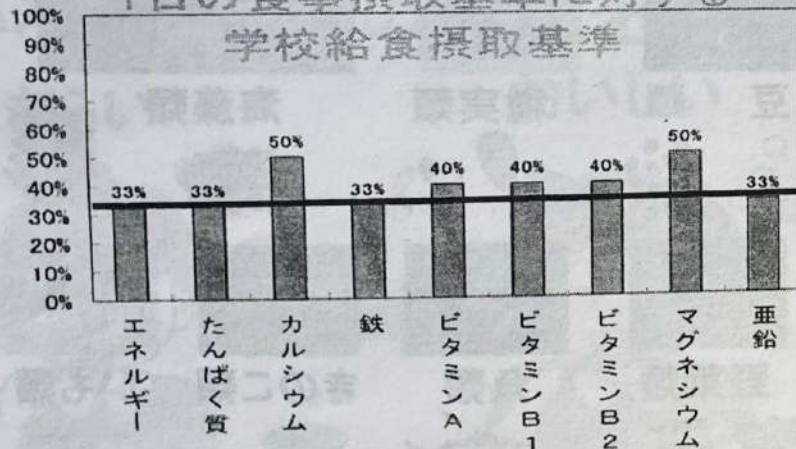
ごはん  
めん類

## 汁物



学校給食は地場産物を取り入れた「生きた教材」

## 1日の食事摂取基準に対する 学校給食摂取基準



学校給食の栄養は、一日のうちの1/3の量です。一般に家庭で不足がちな成長期に  
欠くことのできないカルシウム・ビタミン類などが多く摂取できるように考えられています。  
しかし、食生活の基礎は、家庭の食事につくられます。

## 毎月、地場産食材を取り入れています

### 11月の地場産食材

- ・ 精白米
- ・ 大豆
- ・ みそ
- ・ ねぎ
- ・ 塩麴
- ・ にんにく
- ・ しょうが
- ・ ヤーコン
- ・ キャベツ
- ・ にんじん
- ・ カリフラワー
- ・ さといも

1年間で、たくさんの地場産食材  
を給食で使用しています。生産者  
の方々や入善町の自然の恵みに  
感謝しましょう。



地産地消・・・地元で生産されたものを地元で消費する。



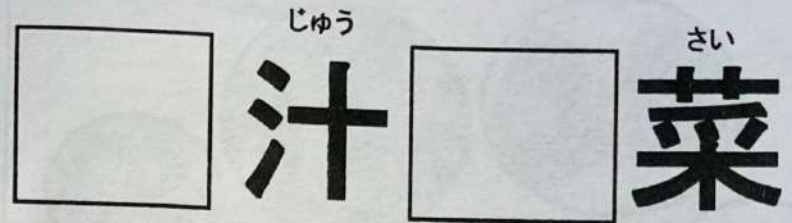
# 毎月19日は『New膳の日』

毎月19日を『New膳の日』として、入善町の食材を主役とし、いつもとちょっと違ったアレンジメニュー等を出しています。

新鮮でおいしい地場産食材について、もっとたくさんの人に知っていただき、家庭でも食卓の話題にしてほしいと思います。



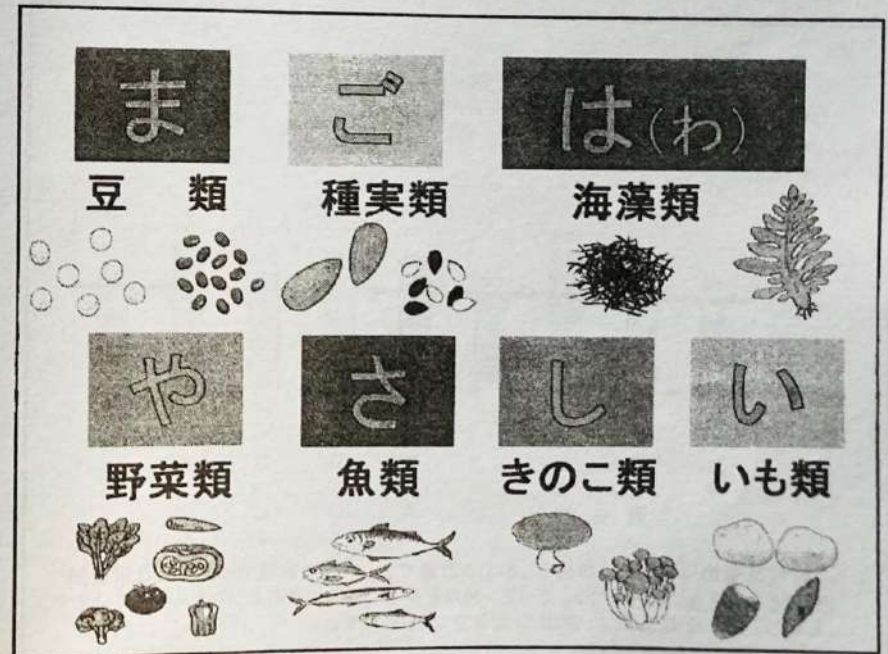
Q. □に入る数字はなに？



- 1. 一と二
- 2. 二と三
- 3. 三と四

Q. バランスよく食べるための目安として、食品の頭文字を並べた言葉はどれでしょう？

- 1. まごはかわいい
- 2. まごはおもしろい
- 3. まごはやさしい



# 「まごわやさしいみそ煮込み」

## 【材料】(4人分)

・ さといも	2個	・ しめじ	40g
・ だいこん	120g	・ さやいんげん	20g
・ にんじん	1/3本	・ 刻み昆布	1g
・ 厚揚げ	1/2枚	・ 砂糖	小さじ1弱
・ 焼きちくわ	1本	・ みそ	大さじ1強
・ つきこんにゃく	60g	・ みりん	小さじ1
・ 水煮たけのこ	80g	・ しょうゆ	小さじ1強
		・ 白いりごま	小さじ1

10品目

食物せんい → 大豆・大豆製品  
 マグネシウム → 海藻類(ひじき・昆布)  
 亜鉛 → 種実類(ごま・ナッツ類)



# いろいろな味の体験をする

きれい

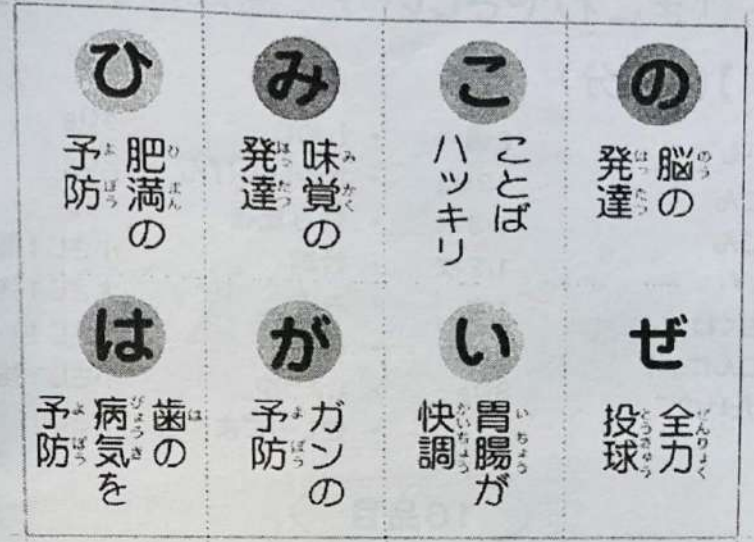
おいしい



Q. よくかまなければいけないのは、なぜでしょう？

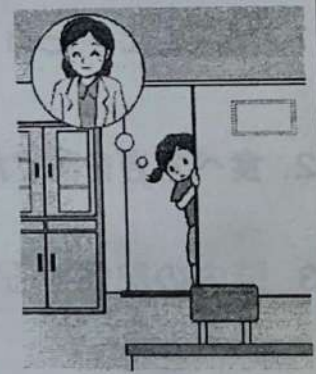
1. だ液を出すため
2. 食べすぎを防ぐため
3. 脳内の記憶する場所を刺激するため





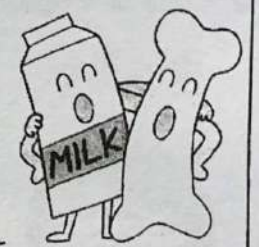
Q. 「あっ 痛い！」1年間で90,910人。  
この数字はなんでしょう？

1. 歯が折れた小学生の数
2. 骨を折った小学生の数
3. やけどをした小学生の数



骨量は20歳頃までがピーク(最大骨量)

人の一生のうちで骨量が増えていくのは、身体がつかわれていく思春期までの成長期の間だけです。骨量は20歳頃までにピークに達し、それは40歳くらいまで維持されますが、その後、徐々に減少していきます。



骨粗鬆病の予防は成長期から一骨が育つ思春期までを大切に！

## カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳・乳製品
- ・海藻類
- ・小魚類
- ・大豆・大豆製品
- ・切干大根
- ・小松菜
- ・モロヘイヤ



17

## カルシウムの吸収を助けるビタミンD

- ・きのこ類
- ・魚介類
- ・卵類
- ・乳類
- ・切干大根
- ・しらす干し

北陸地方は、日照時間が少ないので、できる限り、ビタミンDを多く含む食品を摂りましょう。

ビタミンDは、インフルエンザ等の感染症に有効である。

18

## 手作り「切干大根」



令和3年11月18日

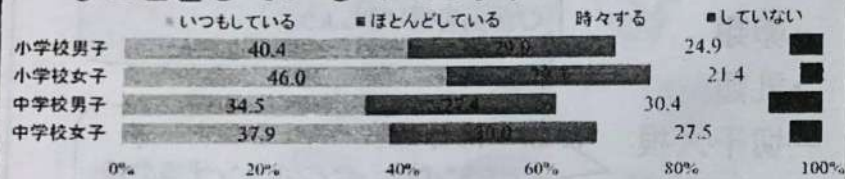
19

## 手作り「切干大根」2日目



20

Q. アンケートをとったところ、あることをいつもしている人が、小学校男子で40.4%、小学校女子で46.0%いました。あることとはどんなことをしているのでしょうか？



1. 食事の前の手洗い  
 2. 食事前後の挨拶  
 3. 「おいしかった」とつづいてくれた人に伝えること

出典：『平成22年度児童生徒の食事状況等調査(食生活実態調査編)』(独立行政法人日本スポーツ振興センター)より

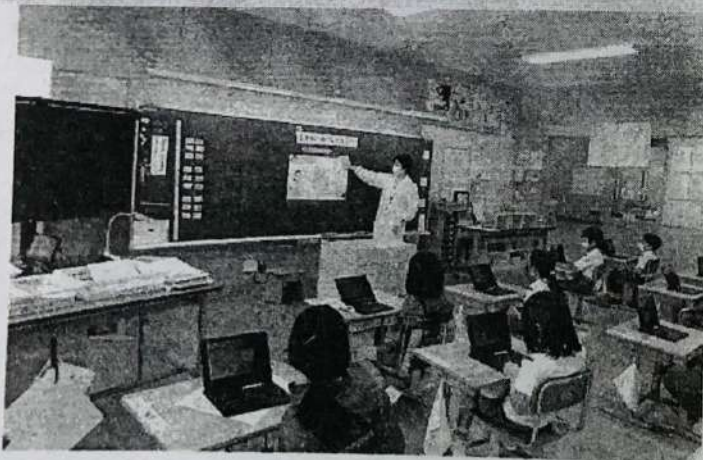
Q. 手洗いで洗い残しが多いのはどこでしょう？



1. 指先
2. 指と指の間
3. 手首

22

手あらいプロになろう！

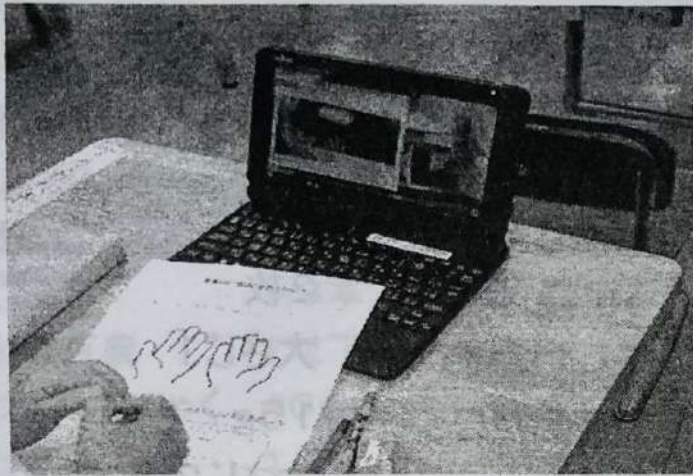


23

端末タブレットで撮影



24



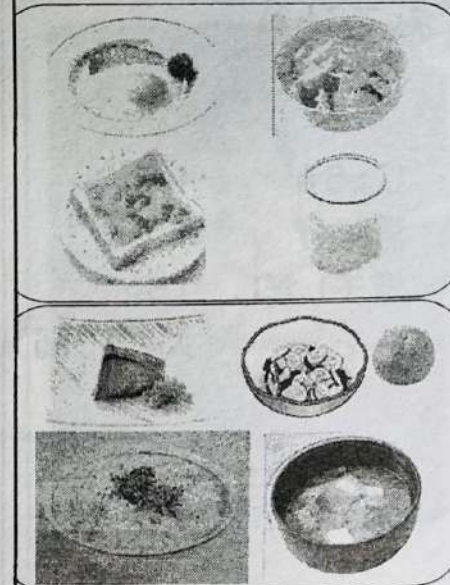
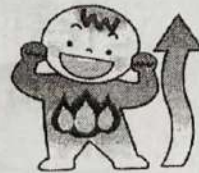
Q. 「朝ごはんを食べてから登校しましょう」といわれています。朝ごはんをとることは、なぜ大切なのでしょう？

1. 学習に集中するため
2. 生活リズムをととのえるため
3. 1日に必要な栄養を3回にわけてとるため



### 朝ごはんの「3つのスイッチ」

1. 脳に栄養を送り、頭が覚めるスイッチ
2. 体温を上げて、からだ全体のスイッチ
3. おなかの中が目覚め、排便につながるスイッチ



### じかんわり

	月	火	水	木	金
1	マ	ク	コ	ク	コ
2	ク	コ	ク	コ	コ
3	ク	コ	ク	コ	コ
4	ク	コ	ク	コ	コ
5	ク	コ	ク	コ	コ
6					

## 給食の「みそ汁・すまし汁」



●だしは、煮干し、  
かつおぶし、だし  
昆布です。

29

## 給食の「みそ汁」

- 1 具だくさんみそ汁 (4人分)
- ・じゃがいも 2個
  - ・たまねぎ 1/2個
  - ・にんじん 1/3本
  - ・うす揚げ 2枚
  - ・干しわかめ 大さじ1
  - ・煮干しだし 15g
  - ・みそ 大さじ2弱

5品目

30

## 給食の「みそ汁」

### 2 根菜汁 (4人分)

- ・豚肉 40g
- ・しょうが 1/2片
- ・だいこん 1/4本
- ・厚揚げ 1/2枚
- ・れんこん 60g
- ・煮干しだし 15g
- ・ごぼう 1/3本
- ・みそ 大さじ2弱
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 1/2房
- ・ねぎ 1/2本

9品目

31

## 給食の「みそ汁」

### 3 さつま汁 (4人分)

- ・さつまいも 120g
- ・煮干しだし 15g
- ・だいこん 1/4本
- ・みそ 大さじ2弱
- ・にんじん 1/3本
- ・ごぼう 1/3本
- ・しょうが 1/2片
- ・鶏肉 40g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・つきこんにやく 40g

9品目

32



## 給食の「みそ汁」

### 4 豚汁 (4人分)

- ・ 豚肉 80g
- ・ じゃがいも 2個
- ・ にんじん 1/3本
- ・ ごぼう 1/3本
- ・ 木綿豆腐 1/2丁
- ・ つきこんにゃく 40g
- ・ ねぎ 1/2本
- ・ 煮干しだし 15g
- ・ みそ 大さじ 2弱

7品目

33

## 給食の「みそ汁」

### 5 白玉団子汁 (4人分)

- ・ 鶏肉 40g
- ・ (冷凍)白玉団子 120g
- ・ にんじん 1/3本
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ しめじ 1/2房
- ・ うす揚げ 2枚
- ・ はくさい 80g
- ・ しょうゆ 大さじ1弱
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 食塩 少々

7品目

34

## 我が家の「みそ汁」

### 1 豆腐とうす揚げとわかめのみそ汁(4人分)

- ・ 木綿豆腐 1/2丁
- ・ うす揚げ 2枚
- ・ 干しわかめ 大さじ1
- ・ ほんだし 小さじ1
- ・ 赤みそ 小さじ2
- ・ 雪ちゃんのみそ 小さじ1



3品目

35



36



## 鶏じゃがトマト



### 【材料(4人分)】

・じゃがいも	4個
・にんじん	1/3本
・鶏肉	100g
・カットさやいんげん	20g
・たまねぎ	1個
・トマト	1個
・トマトピューレ	1/2カップ
・米油	大さじ1
・砂糖	8g(小さじ1、1/3)
・しょうゆ	24g(大さじ2弱)
・みりん	4g(小さじ弱)

### 【作り方】

- ①じゃがいも、鶏肉は、一口大に切る。  
にんじんは、乱切り、トマトとたまねぎは、ざく切りにする。
  - ②鍋に、米油をひき、鶏肉とたまねぎを炒める。
  - ③②の中にじゃがいも、にんじんを入れ、水とAの調味料を鍋に入れて煮込む。
- A さやいんげんを入れ、じゃがいもにんじんに火が通ったら出来上がり。



トマトを入れて肉じゃが風にアレンジしました。

37

## 我が家の「卵焼き」

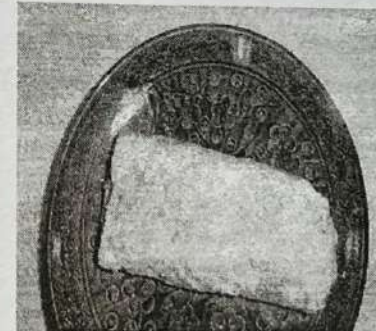
- 1 チーズとごま入り卵焼き
- 2 ねぎ入り卵焼き
- 3 焼きのりとごま入り卵焼き
- 4 ベーコン入り卵焼き
- 5 しらす干しとごま入り卵焼き
- 6 干しえび入り卵焼き

38

## 我が家の「卵焼き」



39



卵焼きをふっくら焼き上げる方法

卵2個に対して水、大さじ1を加える！

40

## 簡単「朝ごはん」

### 1 レンジでピラフ

【材料】(2人分)

- ・ ごはん 茶碗2杯
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ ねぎ 2本
- ・ しめじ 1/3房
- ・ ハム 4枚
- ・ バター 20g
- ・ ちりめんじゃこ 大きじ2

【作り方】

- ①青ねぎとハムを細かく刻む。
- ②クッキングシートにごはんをひろげ、具とバターをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③キャンディー包みして、耐熱皿にのせ、電子レンジ3~4分ほど温める。

エネルギー 381Kcal  
カルシウム 91mg  
食物繊維 1.2g



#### おすすめポイント

火を使わず電子レンジだけで、あっという間にできてしまう、小魚入りのおいしい簡単ピラフです。

41

## 簡単「朝ごはん」

### 1 骨太納豆和え (2人分)

エネルギー 72Kcal  
カルシウム 125mg  
食物繊維 3.2g

【材料】

- ・ 小松菜 100g
- ・ 納豆(たれ付き) 1パック
- ・ 長ねぎ 10g
- ・ のり 1枚
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ しらす干し 10g

【作り方】

- ①小松菜を皿に広げ、電子レンジで2~3分加熱し、さっと水で冷やし、軽くしぼる。
- ②納豆に、たれと練りからし、しょうゆ、長ねぎを混ぜ手でちぎったのろと小松菜を和える。
- ③しらす干しをのせる。



#### おすすめポイント

カルシウムの多い食品をたくさん組み合わせた、成長期にピッタリのメニューです。緑黄色野菜、小魚、豆類、海藻と心がけてとりたい食品ばかりです。ごはんにものせてもおいしいです。

42

## 簡単「朝ごはん」

### 3 豆乳スープ

【材料】(2人分)

- ・ ベーコン(1cm) 20g
- ・ しめじ 70g
- ・ たまねぎ 50g
- ・ 水菜(2cm) 30g
- ・ 豆乳 150ml
- ・ コンソメ 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

【作り方】

- ①鍋を熱してベーコンとたまねぎをよく炒める。
- ②①にしめじを入れ、しんなりしたら、水とコンソメを加えて煮る。
- ③豆乳と水菜を入れて、塩、こしょうで味をととのえる。

エネルギー 99Kcal  
カルシウム ④1mg  
食物繊維 1.8g

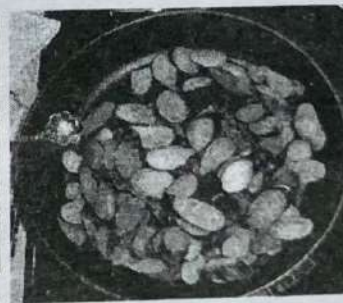


#### おすすめポイント

牛乳の代わりに豆乳を使ったまろやかなやさしい味のスープです。きのこや野菜は、豆乳と相性ピッタリです。白菜やねぎ、チンゲン菜などを入れてもおいしくできます。

43

## 我が家の「さつまいものバターがらめ」



さつまいも  
バターorマーガリン  
はちみつ

冷凍保存



44

## 体を温める食品

### 【野菜】

根菜類(タマネギ、レンコン、ゴボウ、ニンジン、山芋)、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、カボチャなど



### 【果物】

リンゴ、ブドウ、サクランボ、ブルーベリー、ミカン、モモなど

### 【調味料】

粗塩、醤油、味噌、ハチミツ、植物油など

### 【動物性食品】

卵、赤身の魚、タコ、チーズ、アサリ、レバー、小魚など

### 【その他】

栗、ゴマ、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、小豆など

※出典：ビタリア製菓株式会社「体を温める食べ物」

45

## 体を冷やす食品

### 【野菜】

レタス、キュウリ、ホウレンソウ、アスパラガス、トマトなど



### 【調味料】

上白糖、精製甘味料、精製塩、化学調味料、香辛料(コショウ、ナツメグ、カレー粉)など

### 【果物】

スイカ、メロン、イチゴ、ナシ、マンゴー、パパイア、パイナップル、カキなど

### 【その他】

冷凍食品、缶詰食品、防腐剤や添加物が入っている食品、カニなど



※出典：ビタリア製菓株式会社「体を温める食べ物」

46

## 免疫力を高める食品



47

## 水キムチ(発酵食品) ～世界一受けたい授業～

### 【材料】

- ・米のとぎ汁 500CC
- ・しょうが 1/2片
- ・りんご 1/4個
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・はくさい 1/4個
- ・砂糖 小さじ1
- ・食塩 小さじ3

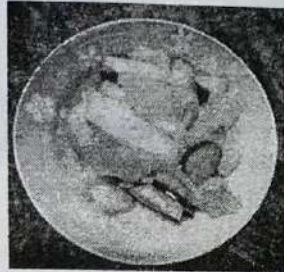


免疫力アップ!

48



2日後  
完成!



49

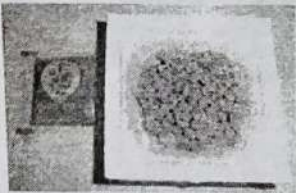
## 納豆とチーズの包み揚げ (発酵食品) ～タサン志摩さん沸騰ワード～

### 【材料】

- ・ しゅうまいの皮
- ・ 納豆(たれ付き)
- ・ とろけるチーズ
- ・ 水
- ・ 揚げ油



納豆は、たれを入  
れて、混ぜる。



納豆と、チーズを  
しゅうまいの皮に  
のせる。



51

皮に水を付けて、  
包む



油で揚げる



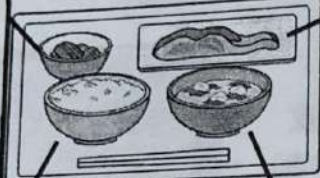
52

# 「しあわせ」朝ごはん

## ☆副菜

### ①(しんせんやさい)

主に野菜を使ったおかずや果物です。食物繊維やビタミンが豊富に含まれており、体の調子を整えます。野菜が少ないと感じたら、果物をとりましょう。



## ☆主菜②(しゅさい)

たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、豆類などのおかずです。筋肉や血液など、体を作るもとになります。成長期にはしっかりととりましょう。

## ☆主食③(しゅしょく)

炭水化物を多く含んでいるため、すぐにエネルギーに変わります。ごはんは粒食なのでゆっくり消化され、腹持ちがいいです。

## ☆汁物④(じゅもの)

みそ汁やスープ、牛乳などです。汁物は、のどごしをよくし、食事を食べやすくします。乳製品で不足しがちなカルシウムを補いましょう。<sup>53</sup>

# 「食は命なり」 「食べることは生きること」



最後に...

# 「しあわせ」朝ごはん

で  
心も体も脳みそも  
「しあわせ」家族  
が増えますように!

11月19日の「入善とみさん(富×3)の日」の献立

ヤーコンとひじきの和え物

牛乳

ふくらぎのねぎみそ焼き

さといものそぼろ煮

ご飯(富富富)

1食当たり 270円

ご清聴ありがとうございました