



食育通信

令和3年11月 No.7

「栄養バランスのよい伴中

オリジナル給食」号

文責: 栄養教諭 檜山美穂



栄養バランスのよい伴中オリジナル給食

1年生の総合的な学習の時間に「栄養バランスのよい伴中オリジナル給食を考えよう」という授業を行いました。中学生に不足しがちな栄養素は鉄分・カルシウム・食物繊維であることを学習し、それを補えるような給食を考えました。各クラスの代表メニューを11月から12月に伴中学校の給食として実施します。できる限り考えてくれたものに近づけるようにしましたが、調理工程や食材費、アレルギーの点から変更させてもらった箇所もあります。ご了承ください。では、今回は、1年7・8・1組の考えた給食とその中から、給食のレシピを紹介します。ぜひ、お家で作ってみてください。

第一弾

11月10日(水) 1年7組「Chinaに行っちゃいな」

★チーズin揚げぎょうざ★

ぎょうざにチーズを入れることで、中学生に不足しがちなカルシウムを美味しくとることができます!

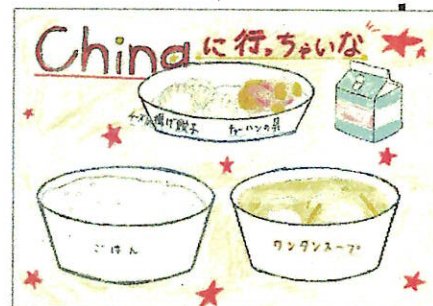
*材料(4人分)

- ・ぎょうざの皮...24枚
- ・豚ひき肉...160g
- ・キャベツ...2枚
- ・ニラ...1/2束
- ・しょうが...1/2かけ
- ・にんにく...1/2かけ
- ・塩...小さじ1/4
- ・酒...大さじ1
- ・しょうゆ...小さじ1/2
- ・チーズ...お好みの量

*作り方

- ①キャベツをみじん切りにし、塩をふり、水気を絞る。ニラは細かく刻む。にんにく、しょうがはみじん切り。
- ②豚ひき肉に塩をし、練る。
- ③①を加え、調味料を加え、練る。最後にチーズを加える。
- ④ぎょうざの皮で包み、油で揚げる。

給食では、チーズ入りにすることは難しく、揚げぎょうざになりました…。ぜひ、お家で作ってみてください!



第二弾

11月12日(金) 1年8組「栄養たっぷり秋のからあげ定食」

★小松菜とひじきのナムル★

鉄分・カルシウムが豊富に含まれている小松菜とひじきを使ったメニューです。中学生に不足しがちな鉄分を美味しくとることができます! お好みで、にんにくを足すのもおすすめです。

*材料(4人分)

- ・(乾)ひじき...1.5g
- ・小松菜...3束
- ・(缶)コーン...30g
- ・しょうゆ...小さじ1
- ・食酢...小さじ1
- ・砂糖...小さじ1/2
- ・ごま油...少々
- ・白ごま...少々

*作り方

- ①ひじきを戻し、ボイルし、冷ます。水気をきる。
- ②小松菜をボイルし、一口大に切る。水気をよく絞る。
- ③コーンの水気をきる。
- ④調味料をボウルで混ぜ、①～③を加え、混ぜる。

梨の時期が過ぎてしまったため、給食では、りんごに変更しています。



第三弾

11月17日(水) 1年1組「Smile UP」

★みそ汁★

実は、豆腐などの豆製品、海藻にはカルシウムが多く含まれています。色々な食品から、カルシウムを積極的にとりましょう!

*材料(4人分)

- ・豆腐...1/2丁
- ・油揚げ...1/3枚
- ・(乾)わかめ...少々
- ・だいこん...80g
- ・たまねぎ...80g
- ・にんじん...20g
- ・葉ねぎ...少々

- ・煮干し(だし用)
- ・中みそ...大さじ2
- ・白みそ...小さじ1
- ・水...560cc

*作り方

- ①煮干しで出汁をとる。
- ②出汁を煮立て、野菜を加え、煮る。
- ③豆腐と油揚げを加え、みそを入れる。
- ④仕上げにわかめ、ねぎを加える。

