



食育だより



令和5年度 No.6 (11月発行)
潮来市立学校給食センター

各地から紅葉の便りが届き、秋が深まってきたことを感じます。規則正しい食生活を心がけ、毎日のうがい・手洗い、衣服の調整などをこまめに行いましょう。

茨城県は「食の王国」

東京都中央卸売市場青果物取扱高
19年連続 日本一！



東京の市場で、最も取り扱われている青果物は「茨城県産」ということをご存じですか？ 19年連続、日本一に輝いています。日本の中心である東京都の食を、茨城県は支えているのですね！

潮来市の学校給食では…



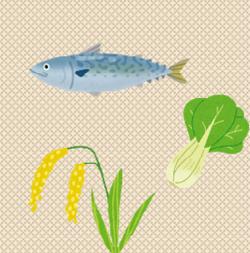
潮来市学校給食センターでは、JA なめがたや道の駅などと連携をして、給食に地場産物を積極的に活用しています。また、地元農家さんから、給食にぜひ！と直接提供していただけることもあり、子供たちの食を支えています。地元の恵みを味わって、おいしくいただきます！

～鹿行地区の地場産物 紹介～



わさび菜 (行方市)
さつまいも (行方市/銚田市)
みず菜 (行方市/銚田市)
ごぼう (銚田市)
いちご (行方市/鹿嶋市)
鹿島たこ (鹿嶋市)
ヒラメ (鹿嶋市/神栖市)

鹿島灘はまぐり (鹿嶋市/神栖市)
汐菜キャベツ (鹿嶋市)
チンゲンサイ (行方市)
エシャレット (行方市)
セリ (行方市)
みつば (行方市)



サバ (神栖市)
まこも (潮来市)
米 (潮来市/行方市/銚田市/
神栖市/鹿嶋市)
チンゲンサイ (行方市)

メロン (銚田市/神栖市/鹿嶋市)
ピーマン (鹿嶋市/神栖市)
トマト (神栖市/銚田市)
葉しょうが (行方市)
アジ (神栖市)

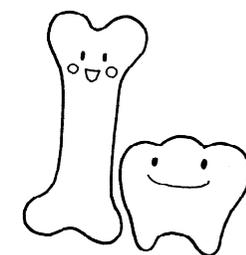


年中 佃煮, 煮干し (潮来市/行方市)
〔わかさぎ, しらうお, ほぜごろ, えび等〕



11月8日は「いい歯の日」 丈夫な骨や歯をつくろう！

カルシウムは、人間の体内でもっとも多い無機質で、そのうちの約99%は骨と歯にあります。丈夫な骨と歯をつくるためには、たくさんのカルシウムが必要なので、食事からしっかりととりましょう。そのほかに、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。健康な骨や歯をつくる生活習慣を心がけてみましょう。



骨だけじゃない！
カルシウムの働き

Ca

骨や歯の材料になる	筋肉を動かす	神経の伝達をスムーズにする
骨や歯を強くする	血液を凝固させる	細胞の分裂・増殖・分化

カルシウムが多い食品

牛乳1杯(200mL)で1日に必要なカルシウムの3分の1が摂れます！



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、小松菜やチンゲンサイなどに多く含まれています。

カルシウムの吸収をアップさせる栄養素は？

ビタミンD…魚やきのこ類
ビタミンK…納豆や青菜

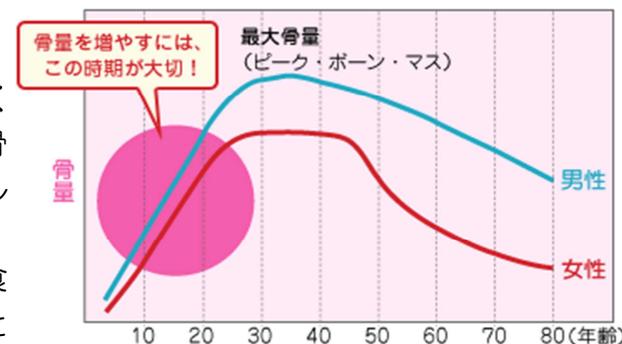
カルシウムは吸収率が低い栄養素です。なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。また、牛乳は他と比べても、吸収率の高い食品です。

今がチャンス！！ コツコツ 骨骨 貯金をしよう！

全身の骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後は減少し続けるため、骨量が増える年齢までにできる限り増やしておくことが大切です。

そのために、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとることはもちろん、運動したり、質の良い十分な睡眠を確保したりすることが重要です。

加齢による骨量の変化



森永製菓株式会社より

食育だより増刊号

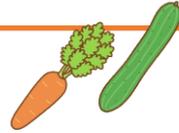


「給食の好きなメニューを家でも食べたい!」、「給食を再現がなかなかできない。」という声を複数いただきました。そこで、食育だより増刊号として、好評だったメニューを一部ご紹介します!

どれも潮来市や茨城県産の食材を多く使っているものです。是非ご家庭でも給食の味を楽しんでください!

カレーサラダ

16日(木)の給食に提供!



(4人分)

きゅうり	60g
にんじん	30g
もやし	120g
ピーマン	25g
◎ サラダ油	6g
酢	6g
◎ カレー粉	1.2g
食塩	1.2g
こしょう	少々

- ①野菜を洗い、きゅうり・にんじん・ピーマンを千切りにする。
- ②もやし、切ったきゅうり・にんじん・ピーマンをさっと茹でて、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ③◎の調味料をあらかじめ混ぜ、冷えた野菜とよく和える。

ハムを入れるときもあります。



ツナ豆マヨサラダ

(4人分)

大豆(水煮)	60g
きゅうり	40g
にんじん	20g
コーン	30g
ツナフレーク(水煮)	25g
芽ひじき(乾燥)	1.6g
◎ しょうゆ	1.8g
マスタード(粉)	少々
マヨネーズ	24g

- ①ひじきを戻しておく。
- ②野菜を洗い、にんじんはいちょう切り、きゅうりは小口切りにする。
- ③大豆・にんじん・きゅうり・芽ひじきをそれぞれさっと茹でて、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ④冷えた③とコーン、ツナフレークをほぐしながら混ぜる。
- ⑤◎の調味料をあらかじめ混ぜ、④とよく和える。



ねぎたまスープ

(4人分)

鶏むね肉(皮なし)	80g
長ねぎ	80g
液卵	80g
にら	16g
にんじん	16g
しめじ	24g
ごま油	2.4g
◎ 鶏ガラスープの素	7g
食塩	少々
こしょう	少々
でん粉	4g
水	580ml



- ①野菜を洗い、長ねぎを1cm幅、にらを2cm幅、にんじんをいちょう切りにする。
- ②鍋でごま油を熱し、鶏むね肉を炒める。
- ③鶏むね肉の色が変わったら、水を加える。
- ④にんじんを入れて煮る。
- ⑤しめじ、長ねぎ、にらを入れて煮る。
※あくを取り除きながら煮る。
- ⑥◎の調味料を入れる。
- ⑦火を止め、水溶きでん粉を入れた後に混ぜる。
- ⑧火をつけ、卵液を流し入れる。

卵を細く入れるとふわふわに!



サラダの野菜を茹でるのは、どうして?

学校給食は「学校給食衛生管理基準」をはじめとした各種マニュアルに沿って実施しています。その内容は食品及び器具の扱い方から調理従事者の健康管理まで様々ですが、どれも衛生的に給食を提供するためのものです。

加熱については、①生で食用する野菜類、果実類等を除き加熱処理したものを給食すること ②加熱処理する食品は、中心温度が75℃で1分以上(二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85~90℃で90秒以上)加熱したことを確認することになっています。

食中毒予防の観点より、学校給食ではサラダの野菜を茹でていますが、自宅で作る場合は塩もみ等でも可能です。作った後は、なるべく短期期間で食べきるなど食中毒には十分に注意してください。

