

～簡単！おいしい！みんなが大好きな学校給食レシピ～

豚肉のかりん揚げ

■材料（4人分）

豚もも…200g

濃口醤油…小さじ2

おろし生姜…10g

片栗粉…適量

④ 砂糖…大さじ2 みりん…大さじ2

濃口醤油…大さじ2 水…大さじ2

白ゴマ…小さじ1

揚げ油

■つくりかた

① 豚肉を短冊（1.5cm角くらいの棒状）に切る。

② ①の豚肉に濃口醤油、おろし生姜を加え下味をつける。

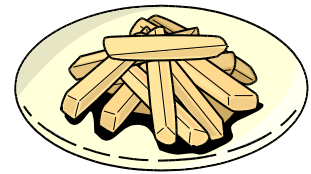
③ 豚肉に片栗粉をまぶす。

④ ③の豚肉をきつね色になるまで揚げる。

⑤ フライパンで④を一煮立ちさせ、ごまを加える。

⑥ ⑤に④の揚げた豚肉を入れてからめる。

子どもたちに大人気のかりん揚げです。冷めてもおいしく、お弁当の1品としてもおすすめメニューです。



鶏肉のトマトチーズ焼き

■材料（4人分）

鶏肉…4切れ（40g）

赤ワイン…小さじ1

塩…適宜

こしょう…適宜

オリーブ油…小さじ1

玉ねぎ(スライス)…40g

トマト…100g

パセリ…2g

チキンコンソメ…0.8g

ピザ用チーズ…40g

アルミカップ又は耐熱容器…4枚

■つくりかた

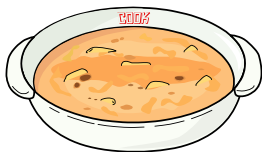
① 鶏肉に赤ワインと塩、こしょうで下味をつける。

② たまねぎは薄切り、トマトは小さめの角切り、パセリはみじん切りにする。

③ オリーブ油でたまねぎとトマトを炒める。チキンコンソメで味をつけ、パセリのみじん切りを散らす。

④ アルミカップに①を入れて③の具をのせ、チーズをかけてスチーム付きオーブンに入れ220～230度で15分焼く。

※スチーム付きオーブンがない場合は鶏肉をオーブンで15分程焼いてから具とチーズをのせて3～5分焼く。



鶏肉料理、人気No.1のリクエストメニューです。さっぱりとした鶏肉にトマトの酸味と甘み・チーズのkokのある塩味がよく合います。

ホームページをぜひご覧ください！

<http://www.gifu-ek.com/index.html>

今年度の4月から岐阜県学校栄養士会のホームページが新設されました。今回紹介したような各学校・給食センター自慢のレシピや、岐阜県内で提供された給食の写真、栄養教諭・学校栄養職員が日々行っている食育の取組など、岐阜県の「学校給食」と「食」についての情報が発信されています。

cookpad(クックパッド)やfacebook(フェイスブック)とも連動し、気軽に給食のメニューを検索することができます。ぜひご覧ください。



食育だより



ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん

《第1号》

岐阜県小中学校教育研究会
栄養教諭・学校栄養職員部会

平成27年 6月

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です



みなさんは、自分自身の「食」について考えたことはありますか？
充実した学校生活を送るためには、元気な体や心が欠かせません。それらをつくるのに大切なのが「健全な食生活」です。6月は「食育月間」。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

例えば、こんなことも「食育」です。



一緒に買い物に行き、
食の知識を伝える。



親子で料理をする。



家族で食卓をかこむ。

さらに、こんなこともできると
よいですね。



- ・家庭菜園や農業などを体験する機会をもつ。
- ・地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れる。

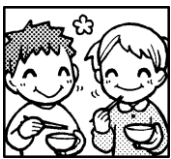
その他にも、「毎日、朝食を食べる」「食材を無駄なく使う」など、
様々なものがあります。

学校給食を通して学ぶこと

学校給食は、栄養を満たすだけでなく、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。また、地域に伝わる料理や行事食を取り入れて、食文化を伝承する役割も果たします。



①食事の重要性



- ・生きる上で欠かせない食の大切さを知る。
- ・仲間と食事をとることの良さを知り、心を豊かにする。

④感謝の心



- ・給食に携わる生産者や調理員、栄養士など多くの人びとの支えに感謝する。

②心身の健康



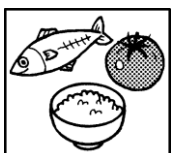
- ・食べる前に手を洗う
- ・栄養のバランスをよくするため、好き嫌いをなく食べる。

⑤社会性



- ・配ぜんや盛りつけを丁寧に行う。
- ・食事のマナーに気をつける。
- ・仲間を思いやる。

③食品を選択する能力



- ・学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知る。
- ・食品や料理の名前が分かり、食べものに関心をもつ。

⑥食文化



- ・自分たちが住む地域に昔から伝わる料理や行事食などがあることを知る。