



人気メニュー

学校給食



今回は、「千草卵焼き」を紹介します。千草卵焼きは彩りも良く、子どもたちにも好評な手作りメニューの一つです。卵料理の好きな子が増えるとよいと思っています。

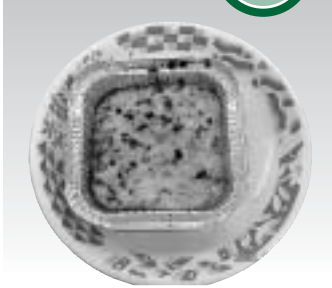
千草卵焼き

108 kcal

【材 料】分量：小学校3・4年1人分

- 卵……………40g
- 鶏ひき肉……………15g
- ニンジン……………5g
- タケノコ……………10g
- 水耕ネギ……………5g
- 砂糖……………1.5g
- 薄口しょうゆ……………1.5g
- 和風だし……………0.2g
- でんぷん……………0.4g
- 油……………0.5g

(アルミカップなどの器、または流し缶)



【作り方】①ニンジン、タケノコは、千切りまたは小さくさいの目に切る。水耕ネギは、小口切りにする。②油をひき、鶏ひき肉をいためる。③鶏ひき肉に火が通ったらニンジン、タケノコを加える。野菜がしんなりしたら水耕ネギと溶いた卵、調味料を加えて手早く混ぜ合わせて半熟状にする。④アルミカップ（またはクッキングシートを敷いた流し缶）などに③を入れ、180度のオーブンで5～6分焼く。⑤焼き上がったら粗熱を取る（流し缶の場合は食べやすい大きさに切って盛り付ける）。

子どもたちの感想・先生からのコメント

・おいしかった。 ・(子どもたちが)「グラタンみたい」と喜んでいました。

給食センター掲示板

給食と食料自給率

日本の食料自給率（食べ物がどのくらい日本国内で作られているかという割合）は、カロリーベースで約40%（平成19年度）です。食べ物の多くを輸入に頼っているため、自給率を高めていく必要があります。

学校給食では食料自給率向上のために、地域の食材や旬の食材を使うこと、ご飯を中心とした日本型の食生活にしていくことなどを重視しています。

文部科学省では、学校給食における地場産物の割合（食材数ベース）は全国平均21%（平成16年度）から、平成22年度までに30%以上とすることを目指しています。

岐阜県における地場産物使用割合 25.5%(H18)
県内食料自給率 39%(H18)

〈学校給食にかかわる助成金など〉

主な農産物（米、小麦、一部大豆、ぎふクリーン農業による農産物）	県・市町村・JAの助成 (学校給食地産地消推進事業)
岐阜県産の牛乳 (飲用・調理用)	国の助成 (学校給食用牛乳供給事業)
給食を作るために必要な設備費、人件費、光熱水費など	市で負担

学校給食は、給食費の一部に公費の助成などを受けて作られています(ご家庭からいただく給食費は食材料費のみに使われます)。



みんなが

楽しく食育!

⑤感謝の気持ちを持って食べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」

私たちが毎日、口にしている食べ物は、多くの人の手を介して食卓へと運ばれます。

魚を捕る人や牛・豚・鶏を育てる人、米や野菜を作る人、それらを加工する人、運搬する人、販売する人、調理する人など、私たちの食生活は多くの人々によって支えられています。また、自然の恵みを受けて育っている植物や動物の命をいただいていることも忘れないようにしましょう。

私たちの生命をつないでくれる生き物と、私たちの食卓を支えるため働いている人たちに、感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いましょう。そして、毎日の食事をおいしく、残さずいただきましょう!

今回は、作り置きをして残ってしまいがちな煮物のアレンジ料理を紹介します。上手に使い切って食べ残しゼロ!



残った煮物をアレンジ!!

《ひじきの煮物を使って》

A 卵焼きに…

【材 料】(4人分)

- ひじきの煮物……………1人前
- 卵……………3個
- 青ネギ……………適宜
- サラダ油……………適宜

【作り方】

卵を解き、ひじきの煮物と青ネギを混ぜ、油をひいたフライパンに流し入れて焼く。

次回は・・・

旬の野菜について紹介します。

B 混ぜご飯に…

【材 料】(4人分)

- ひじきの煮物……………2人前
- 卵……………2個
- ご飯……………茶わん4杯分
- いりゴマ……………適宜

【作り方】

卵は、いり卵にする。温かいご飯に、温めたひじきの煮物、いり卵、いりゴマを混ぜ合わせ、茶わんに盛り付ける。

教科書を使って脳トレの答え

- Q1. ア9 イ5 ウ7 エ8 オ6 Q2. カ55 キ50 ク45 ケ5 コ75 サ41 シ92 ス66 セ60 ソ73
Q3. 23 Q4. 8 Q5. ア1000 イ1000 ウ1000