



人気メニュー

# 学校給食



学校給食は、ただ食事をするということだけではなく、教育の環境として、心と体の健全な育成を目的にしています。

今回は、伝統的な和食、「五目豆」を紹介します。豆類は、普段摂取されにくい食品ですが、五目豆の好きな子が増えると思います。

## 五目豆

80 kcal

**【材料】**分量：小学校3・4年1人分  
 大豆（乾燥）……………10g  
 ニンジン……………10g  
 タケノコ……………20g  
 角切りこんにゃく……………1g  
 水……………30g  
 中双糖……………6g  
 濃い口しょうゆ……………2.3g  
 本みりん……………1g



**【作り方】**①大豆はさっと洗い、3～4倍量の水に浸して一晚漬けておく。  
 ②戻し汁ごと鍋に入れて火にかける。煮立ってきたらアクをとり、火を弱めて40分ほどゆでる。③ニンジン、タケノコは、さいの目に切る。  
 ④②にニンジン、タケノコ、こんにゃくを加える。再び煮立ったら火を弱め、落としぶたをしてコトコトと煮込む。⑤豆を指で挟んでつぶれるようになったら（食べると固め）、中双糖を加える。⑥中双糖が溶けたらしょうゆ、みりんを加えて煮汁がなくなるまでさらに煮込む。⑦火を止めてそのまま少しおき、味をなじませる。

### 子どもたちの感想・先生からのコメント

- ・いろいろ入っていて味も見た目も良かった。
- ・とてもおいしかったです。

## 給食センター掲示板

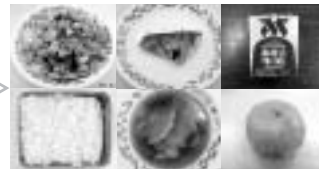
### 給食の献立、決め手は何？

学校給食は、米を中心とした日本型の食事を推奨しています。日本型の食事は、気候や風土にあった野菜、豆、魚、海藻やキノコなどのさまざまな食材を取り入れた食事の形です。主食がご飯のときは、主菜・副菜も組み合わせやすく、栄養バランスの良い食事を取ることもつながります。

### 1月16日の献立

主 食 麦ご飯  
 主 菜 さばの塩焼き  
 副 菜 五目豆  
 副 菜 けんちん汁  
 その他 みかん  
 牛乳

副 菜 主 菜



主 食 汁 物 その他

### こんなことに気を付けて給食を作っています

- 米を中心とした日本型の食事を摂る
- 成長期に不足しがちな栄養素を摂取する
- さまざまな種類の食品が取れる献立（特に豆類、芋類、海藻、小魚など普段取る機会が少ない食品）
- 油の取り過ぎを防ぐ（焼き物・蒸し物・煮物の料理を中心とした献立）
- よくかむための献立
- 手作り給食を意識した献立
- 食文化を取り入れた献立（行事食、郷土食、特別献立、外国の料理）
- 旬の食材、季節の料理
- うす味を意識した献立（煮干、かつお節、昆布などの天然だしを利かせる）

今回紹介した「五目豆」は、給食センターで手作りしているメニューの一つでもあります。施設設備や作業人員、調理時間などに制限もありますが、可能な限り、手作りの給食を作るように努力しています。

学校給食の食材料費は、一部に公費助成を受けています。

みんなが

## 楽しく食育!

### ④地域に伝わる食文化を知り、他の人に伝えることができるために その1



岐阜県は緑豊かで、美しい山や川に囲まれたとても自然に恵まれた所です。先人は、この豊かな自然の中で、知恵や技を生かし、地域ならではの素晴らしい食文化を築いてきました。昔から地域で作られてきた郷土食を次世代にも伝えていきましょう。

今回は、東濃地方に伝わるお菓子「からすみ」の作り方を紹介します。たんぼば会（肥田公民館で活動する薬膳料理サークル）の方にご協力いただきました。

### からすみ

**【作り方】**（12本分）  
 米の粉 …………… 1.2kg  
 砂糖 …………… 1kg  
 塩 …………… 大さじ1  
 水 …………… 1200cc



- ※型に入れる前に、くるみ、黒ごま、よもぎ粉などを混ぜてもいいです。
- ※固くなったら焼いてもおいしいです。

### 【作り方】

- ①水を沸騰させ、砂糖と塩を入れて溶かし、米の粉を少しずつ入れ、再度沸騰させてから、はしで穴を開けながら、焦げないうちに火を止める。
- ②①をこぶしぐらいの大きさにちぎり、蒸し器に入れて40分以上蒸す。（中まで透明になり、食べてみて舌触りが良くなるまで蒸す）
- ③②をボウルに取り、力を入れてよく練る。（よく練ると、数日間軟らかくいただくことができます）
- ④よく練ったものを250gずつ量り、型（木で作られた富士山の型）に合わせて、ぬれたふきんを敷き、③を型に沿うように体重をかけて強く手の平で押し、竹皮かセロファンを乗せて裏返して型を抜く。（型のない時は、長細くだ円形にする）
- ⑤④を蒸し器に入れて15～20分もう一度蒸す。
- ⑥冷めてから、1本ずつラップで巻き、1cm程度に切ってください。

次回は・・・

地域に伝わる食文化 その2を紹介します。

- Q1. オ エ ウ イ ア  
 Q2. 6グラム ミュータンス菌 8020運動 副流煙 急性アルコール中毒