

# 人気メニュー 学校給食



分量：小学校3・4年1人分

## 鮭ずし

287Kcal

**【材 料】** 精白米 55g、清酒 6.5g、水 65g、穀物酢 8g、上白糖 6g、食塩 0.5g、紅ザケ 30g、食塩 1g、ニンジン 20g、干しいたけ 1g、上白糖 2g、穀物酢 2g、白しょうゆ 2g、本みりん 0.5g、和風だしの素 1g、刻みのり 1g

**【作り方】** ①米は洗米した後、分量の水と清酒を入れて1時間程度浸漬させてから炊いておく。②穀物酢、上白糖、食塩を合わせて煮立たせ、合わせ酢を作る。③紅ザケは塩を振って焼き、細かくほぐしておく。④ニンジンと水で戻した干しいたけは、千切りにし、上白糖以下和風だしの素までの調味料と干しいたけの戻し汁を加えて煮付ける。⑤炊き上がったご飯に②の合わせ酢を加えて酢飯にする。⑥⑤の酢飯に③の紅ザケと④のニンジン、シタケを水分を切って混ぜる。⑦食べる前に刻みのりを振り掛ける。

### 子どもたちの感想

とってもおいしかったです。

水加減、味付けが良かったです。子どもたちが喜んで食べていました。(先生から)

21Kcal

## 織部あえ

**【材 料】** ホウレン草 30g、糸寒天 0.5g、ホンシメジ 10g、清酒 1g、ホールコーン 10g、薄口しょうゆ 1.5g、本みりん 1.5g、だし汁 1g

**【作り方】** ①ホウレン草は2cm幅程度に切る。ホンシメジは石突きを切ってほぐす。②ホウレン草、ホールコーンはそれぞれゆでる。糸寒天は、熱湯でさっとゆでる。③ホンシメジは清酒を振って酒蒸しにする。④ホウレン草、ホンシメジ、ホールコーン、糸寒天を調味料であえる。  
\*この献立は平成17年度に岐阜県で行われた「学校給食調理発表会」において、土岐市学校給食センターが「織部焼き」をイメージし、発表した献立です。この献立の入った1食分の食事について審査を受け、奨励賞をいただきました。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなで

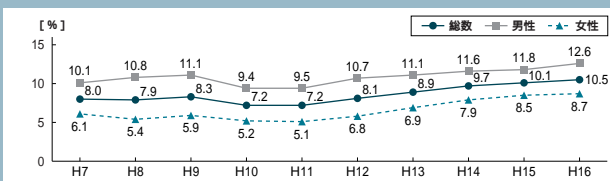
## 楽しく食育!

## 朝食、毎日食べていますか?



最近、朝食を食べない人が増えているようです。

下のグラフは、平成16年国民健康・栄養調査結果から、朝食の欠食率の年次推移です。



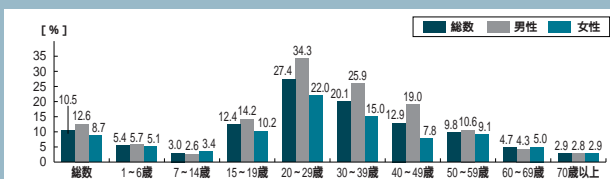
年々朝食を食べない人が増えています。

皆さんは、毎日朝食を食べていますか?

「朝はコーヒーだけ」なんてことはないでしょうか。

下のグラフは、年次別欠食率です。

朝食を食べない人が、男女とも20歳代・30歳代で高くなっています。



ここ数年、朝食の欠食については低年齢で進んでいるようです。特に子どもごろの食習慣が、将来の食生活に影響するといわれています。そこで、子どもころから正しい食習慣を身に付けることが大切になってきます。

また、子どもだけでなく、家族の食習慣も大切です。いくら子どもに、「朝ご飯を食べなさい」と言っても、その家族がみんな朝食を食べない習慣になっていたら、子どもは自分から朝食を食べようと思うでしょうか。

子どもの食育を考えながら、大人も食生活を見直していく必要がありますね。

朝食を食べていない人は、一度、生活習慣を見直して、バナナ1本、牛乳1杯、ご飯かパン一口からでも、食べるようにしましょう。

今回は・・・

親子で楽しめる料理を紹介します。



### 教科書を使って脳トレの答え

**Q1**：30分以上水に浸し、よく水を吸わせる。 **Q2**：「はじめちよろちよろ」は、弱火で吸水させている様子を表し、「中ばっぱ」は強火で加熱している様子を表しているようです。