

材料 (4人分)

鶏ひき肉	200g
にんじん	1/4本 (50g) みじん切り
ねぎ	1/2本 (50g) みじん切り
卵	1/2個
みそ	小さじ4
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁又は水	1/4カップ
パン粉	1/2カップ
いりごま(白)	小さじ1
油	小さじ1/2



1人分
エネルギー 152kcal
塩分 1.0g

- 作り方**
1. ボールにaを入れよく練る。
 2. 鉄板に油をしき、1を平らにのぼす。
 3. こまをふりかけオーブン(180℃)で15~20分焼く。(フライパンやトースターでも焼けます)

- ポイント**
- ◆ おせち料理の定番です。本来は『けしの実』を使用しますが、手に入りやすい『ごま』にしているので、家庭でも簡単に作れます。
 - ◆ みそ・みりんの味をいかした、家族みんなが食べやすい料理です。

レシピ提案 祖師谷保育園分園

材料 (4人分)

切干大根(乾)	30g・・・水で戻す
きゅうり	1本・・・せん切り
にんじん	1/4本 (50g) せん切り
しょうが	1かけ・・・すりおろす
a	酢 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 小さじ2/3



1人分
エネルギー 39 kcal
塩分 0.2 g

- 作り方**
1. 切干大根、にんじんは、沸騰した湯にさっとくぐらせ、水気をしぼる。
 2. しょうが汁とaの調味料を合わせ、さっと火にかける。
 3. きゅうりと1、2を和える。

- ポイント**
- ◆ 昔ながらの『切干大根』『こんぶ』『ひじき』などの乾物は、保存が利く上に栄養価やうま味、香りなどが増します。
 - ◆ 味付けに酢を使うことで減塩になります。

レシピ提案 テルウェル東日本株式会社

里芋としめじと厚揚げのしょうゆ煮 (Satsumaimo to Shimeji to Atsuage no Shoyu Ni)"/>

材料 (4人分)

里芋	中4個・・・皮をむき一口大
厚揚げ	1/2枚・・・横半分にして1.5cm幅
しめじ	1袋 (120g) 石づきを取り小房に分ける
ごま油	小さじ1/2
ねぎ	1/4本・・・2cmの長さ
しょうが	1かけ・・・薄切り
だし汁	1/2カップ
a	酒 小さじ2
	砂糖 大さじ1弱
	しょうゆ 大さじ1弱
水溶き片栗粉 (片栗粉)	小さじ1、水 小さじ2

1人分
エネルギー 97 kcal
塩分 0.6 g

- 作り方**
1. 鍋に里芋を入れ、かぶるぐらいの水を入れて火にかけ茹でこぼす。
 2. 厚揚げは、熱湯に通し油抜きをする。
 3. 鍋にごま油をしき、ねぎ、しょうがを炒め、里芋を加え、さらに炒める。だし汁、aの調味料を加え弱火で5分程度煮る。しめじ、厚揚げを加え、5分ほど煮る。
 4. 里芋が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ポイント**
- ◆ 泥つきの里芋は、泥を洗い流したあと乾かすと、皮がむきやすくなります。
 - ◆ だしの味を利かせることで、しょうゆなどの調味料が控えられます。
 - ◆ 『いも』『きのこ』を使った食物繊維の多い献立です。

レシピ提案 東京医療保健大学

かぼちゃの団子汁 (Kabocha no Dangojiru)"/>

材料 (4人分)

かぼちゃ	30g (2×3cm位)
a	白玉粉 30g
	絹ごし豆腐 1/16 (20g)
(水)	・・・かぼちゃにより調節する
油	小さじ1
ごぼう	1/4本・・・ななめ小口切り
だいこん	5cm位 (100g) いちょう切り
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
こまつな	1/3束・・・茹でて3cmの長さ

1人分
エネルギー 54kcal
塩分 0.9g

- 作り方**
1. かぼちゃは、茹でて皮を取り裏ごし、aを合わせ、よくこねる。(耳たぶぐらいの固さ)
 2. 鍋に油をしき、ごぼうを炒め、だし汁とだいこんを加え煮る。
 3. 1を丸めて汁に入れ煮る。しょうゆ、塩で調味する。
 4. おわんに盛り付け、こまつなを添える。

- ポイント**
- ◆ 古くから日本では、季節ごとに行われる行事に合わせて行事食が作られてきました。
 - ◆ 学校給食でお月見の季節に『お月見団子汁』としてこの献立が提供されています。
 - ◆ 彩りがきれいな献立です。

レシピ提案 用賀中学校

※上記の献立を作るには5カップのだしが必要です

だし汁の作り方

【材料】水 5カップ かつお節 ひとにぎり

作り方

①こんぶは、さっと拭いて、切込みを入れ、水の中に30分つける。



②火にかけ沸騰直前にこんぶを取り出し、かつお節を入れる。



③再び沸騰したら火を止め、沈んだらす。



冷蔵庫での保存は1~2日程度

バランス

主食・主菜・副菜がそろうことで、栄養バランスがよくなる。

和食の魅力

野菜

副菜二皿で、野菜がたっぷりとれる。

料理方法

煮・蒸・焼・揚など、多彩な料理法で素材のおいしさを楽しめる。



旬の食材

旬の魚や野菜を料理にふんだんに取り入れると、季節感を味わえる。

うま味

素材の味をいかし料理をおいしくする。



和食の献立を組み立ててみよう

～一汁三菜～

主菜を決める 魚・肉・卵・大豆製品

煮る・和える・炒める・蒸す・揚げるなどの調理法が重ならないようにする。

主食を決める ごはん・めん類

副菜を決める 野菜やいも類・海藻・きのこなど

主菜・主食で足りない食材を補い、味や量のバランスを考え決めて決める。

汁物を決める 他の料理でとれない食材を選びましょう

副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理

主菜 たんぱく質を多く含む料理

主食 主にエネルギー源となる料理

汁物 主菜や副菜で不足している食材を使用する

和食の調味料

この順番で使ってみよう。

さし 塩は、味が
しみ込み
やすいので
さとうを先
に加えます。
みそはさらに後から加えましょう。

香りや辛味、酸味などで上手に減塩

素材の香りやうま味などを利かせると調味料を減らすことができます。

☆だしは、味の土台となるとともに、素材の味を引き立てます。うま味をしっかりとることで調味料を減らし、おいしく食べられます。

☆ゆずなどの柑橘類や酢などの酸味をいかし、しょうゆと割ることで、塩分を減らせます。

みんなでもっと楽しくおいしく ～和食を食べよう～

ご飯を中心とした一汁三菜の「和食」メニューを紹介します。世界無形文化遺産に登録された「和食」はバランスのとれた健康的な食事です。さらに、だしのうま味や旬の食材をいかすと、なお一層味わい深い豊かな食卓になります。

魅力いっぱいの「和食」を楽しんでみませんか。

区のホームページでレシピを紹介しています。

せたがや食育メニュー

検索

vol. 3



地域や家庭で、家族や友人・仲間と食卓を囲み楽しい会話をしながら食事をしていますか？
みんなで一緒に食べることは、おいしさを増し、食文化を伝え、
バランスのとれた食事を楽しむことができます。

※区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・管理栄養士・栄養士、区内3大学の管理栄養士専攻学生が協力し、みんなで考えたメニューです。

みんなで楽しくおいしく 一和食を食べよう

平成26年 9月

編集・発行 世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会

問い合わせ 世田谷保健所健康推進課 電話 03(5432)2440 Fax03(5432)3022

〒154-8504 世田谷区世田谷 4-22-35

世田谷区

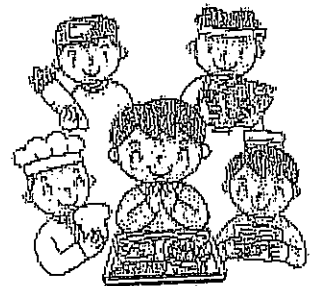
給食試食会



平成28年6月23日(木)
世田谷区立花見堂小学校

食材選定・調理について

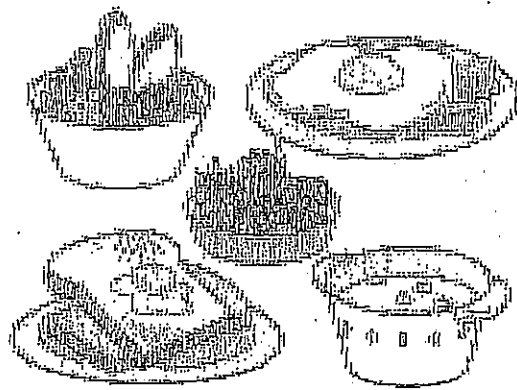
1. 国産の食材を中心に、安全で安価な食品の選定。
食用油・しょうゆ・みそなどについては、遺伝子組み換えでないものを選定。
2. 化学調味料は、一切使わず、鶏ガラや削り節など天然のだしを使用。
ルーも小麦粉とバターで手作り。
3. ハム・ベーコンなどの練り製品は、発色剤・防腐剤の無添加のもの。
4. ハンバーグ・コロッケ・ゼリーなどすべて手作り。
5. 食材は、当日納品、当日調理。



衛生管理について

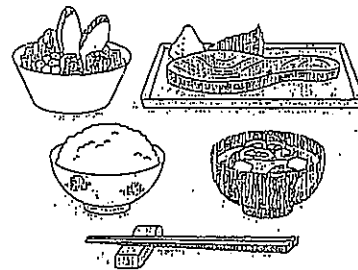
1. 施設設備や調理師の細菌検査、食材の検査・食器類の残留洗剤の検査は、定期的に行っています。
2. 調理済み食品・牛乳の放射能性物質検査。
3. 食器具の洗浄は、石鹼洗剤使用。
4. 食中毒の多発期である6月から11月は、食材の種類や献立の内容が制限。

献立の内容



(主食)

- ・ 米飯は、白飯・混ぜご飯・丼ものや和洋中の料理。
週に米飯3回、パン1.5回麺類程度を目安。
- ・ パンは、食パン・ミルクパン・パンプキンパンなど。
献立に応じてサンドイッチやトースト調理パンなど。
- ・ 麺料理は、うどん・スパゲッティ・中華麺の料理。



(主菜・副菜)

- ・ 魚料理は、週1回程度。じゃこなどの小魚。
- ・ 味付けは薄味
- ・ 煮物・揚げ物・焼き物・炒め物・汁物など
- ・ 旬の食材を使った行事食など

本日の献立

(4人分)

○ひじきごはん

(材料)

- ・米
- ・水
- ・しょうゆ
- ・しお
- ・油
- ・とりもも肉
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・干しいたけ
- ・油揚げ
- ・ひじき
- ・水
- ・さとう
- ・しょうゆ

(分量)

- 2合
- カップ2弱
- 小さじ1/2
- 小さじ1/5
- 小さじ2/3
- 20g
- 2cm
- 3cm
- 1/4枚
- 1枚
- 2g
- 小さじ1
- 小さじ1
- 大さじ1/2

(調理法)

- ①米は、しょうゆ、しおを入れて炊く。
- ②ひじきと干しいたけは、水で戻しておく。
- ③油揚げは、油抜きする。
- ④油で材料を順に炒め調味する。
- ⑤ご飯が炊き上がったら、同時に煮あがった具をのせ、蓋をして蒸らす。

○さわらの梅肉焼き

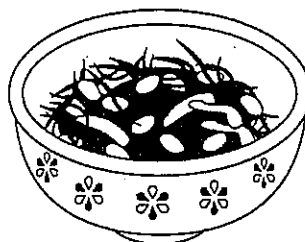
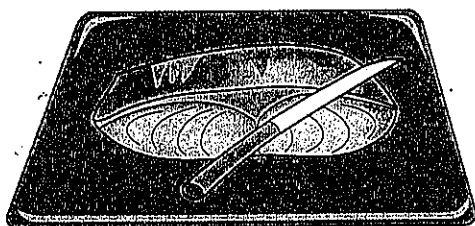
(材料)

- ・さわら
- ・酒
- ・しょうが(汁)
- ・ねりうめ
- ・みりん
- ・しょうゆ
- ・さとう
- ・油 (天板用)

(分量)

- 4切れ(1切れ50g)
- 小さじ2/3
- 大さじ1
- 小さじ1
- 大さじ1/2
- 小さじ2
- 大さじ1
- 小さじ1

- ①さわらは、合わせ調味料(酒~さとう)に漬けておく。
- ②天板に鯖を並べオーブンで焼く。
(200度10分)



○寒天と切干し大根のサラダ

・糸寒天	4 g
・切干大根	20 g
・キャベツ	1枚
・もやし	80 g
・にんじん	1 cm
・しょうゆ	大さじ1/2
・酢	大さじ1/2
・さとう	小さじ1
・塩	小さじ1/5
・ごま油	小さじ2/3
・サラダ油	小さじ2/3
・白いりごま	大さじ1

①糸寒天、切干大根は水で戻しておく。

②切干大根はざく切りにする。

キャベツ、にんじんは千切りに切る。

③野菜は茹でて、水冷し、水をきっておく。

④しょうゆからサラダ油を合わせて、ドレッシングを作る。

⑤糸寒天、切干大根、野菜をドレッシングと合わせ、最後に白ごまを振り仕上げる。

○みそ汁

・にんじん	2 cm (中)
・じゃがいも	1/2個
・ねぎ	15 cm
・生わかめ	8 g
・けずりぶし	カップ1
・水	カップ3
・赤みそ	大さじ1
・白みそ	大さじ1

①けずりぶしでだしを取る。

②にんじん、じゃがいもは、いちよう切り
ねぎは小口切り、わかめはざく切りにする。

③だし汁に具を入れ煮る。味噌を合わせて
最後にねぎを入れる。



平成 28 年 7 月 4 日 (月)

PTA 会員の皆様

世田谷区立花見堂小学校

校長 細川 力

PTA 会長 阿部 広子

文化厚生委員長 岡村 良信

第 1 回 家庭教育学級

《子どもの心とからだの健康》

給食試食会実施のご報告

《はじめに》

6 月 23 日 (木)、第 1 回家庭教育学級 (給食試食会) を開催致しましたので、ご報告致します。

《当日の献立》

ひじきご飯・鱈の梅肉焼き・寒天と切り干し大根のサラダ・味噌汁・牛乳

《給食試食会の様子》

八木副校長先生のお話しに続き、養護の羽田先生より、保健給食委員会 (子どもたちの委員会活動) による朝食の調査報告 (朝食の重要性や朝食はご飯派? パン派? どちらが多い? その他に朝食は何を食べている? など)、朝でも食べやすいメニューの紹介などをして頂きました。

配膳時は、お手伝いを引き受けて下さった出席者の方たちには、ワゴンから配膳台に給食を移し、小学生用のご飯や味噌汁、サラダの分量を、廊下にある給食サンプルで確認して頂きました。また、他の出席者の方たちには、給食を受け取るために一列に並んで頂くことで、子どもたちが普段行っている配膳を体験して頂くことも出来ました。

試食の冒頭では栄養士の高柳先生より、子どもたちに奨励している“もぐもぐタイム” (食事開始 5 分間はおしゃべりをせず、食べることに集中する時間とする) の紹介をされ、お代わりをしながら和気藹々と給食を楽しんだ結果、子どもたちと同じ 20 分間の食事時間をオーバーしてしまい、その時間の短さに、出席者の皆さんは少なからず驚いていました。

更に、羽田先生のご厚意により、前述の保健給食委員会による発表の様子が VTR で映し出され、その内容から、子どもたちの食に対する関心の高さが伺うことが出来ました。

食後には高柳先生より、給食の食材の選定 (産地や添加物を考慮) や衛生管理 (細菌検査など)、子どもたちに食材の元の姿を見せることによる食への関心度向上 (空豆の皮むき体験)、給食費とメニューの関係 (少人数校ならではの問題)、塩分制限の現状とそのご苦労など、給食を取り巻く環境や課題についてお話しをして頂きました。

最後に世田谷区教育委員会 社会教育指導員の平田先生より、今回の給食試食会について総評を頂きました。

《所感》

当日は生憎の天気ではありましたが、先生方や出席者の方たちのご協力により、無事第 1 回家庭教育学級を開催することが出来ました。PTA 会員の皆様には、感謝と共にお礼申し上げます。

以上

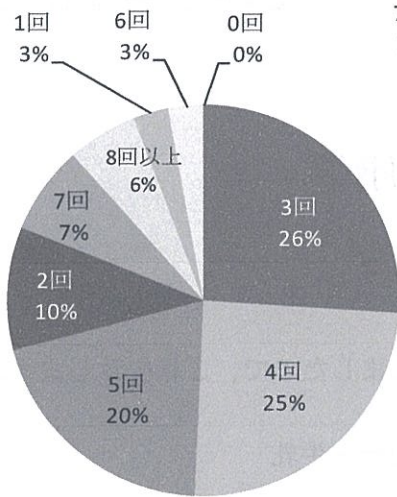
※ 裏面に、皆様にご協力頂いた、事前アンケートの結果をまとめましたのでご参照下さい。

～事前アンケート集計結果～

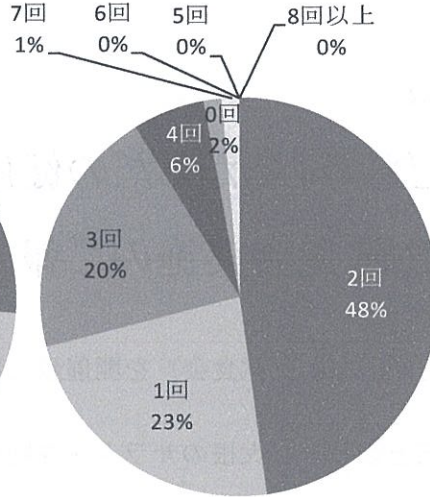
問1. ご家庭で、和食は一週間に何回食べられますか？ (回答数：69)

問2. ご家庭で、和食の魚料理は一週間に何回食べられますか？ (回答数：69)

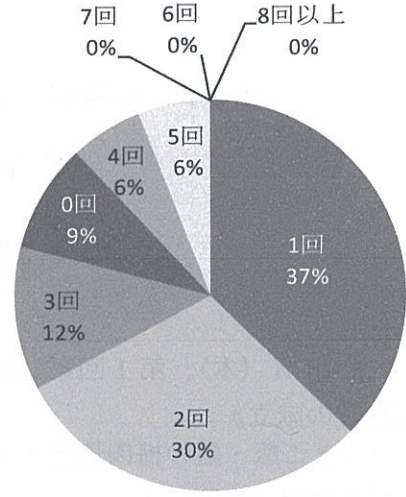
問3. ご家庭で、乾物料理は一週間に何回食べられますか？ (回答数：67)



問1



問2



問3

※ 和食がご家庭で食卓に上る回数は比較的多いのですが、魚料理や乾物料理の回数が少ない傾向にあることが分かりました。

問4. お子さんの好きな和食料理は何ですか？(複数回答可)

トップ5 (延べ回答数 331)

順位	料理名	回答数
1位	焼き魚	36回
2位	味噌汁	26回
3位	肉じゃが	25回
4位	刺身	12回
5位	天ぷら	10回

※1 煮物に類する料理は多かったのですが、個別料理名の回答が多数寄せられていたために上位に入ってきませんでした(延べ回答料理数:116品)。それらをまとめると1位は煮物となります。

※2 味噌汁と肉じゃがを除くと、魚介料理がトップ5に入っていることから、意外と魚料理の好きな子どもが多いことが分かりました。6位以下にもひじき煮や寿司、などが入っていました。

問5. 日頃よりお子さんに、気をつけている食事マナーは何ですか？(複数回答可)

トップ5 (延べ回答数 241)

順位	マナー項目	回答数
1位	姿勢良く	36回
2位	箸の持ち方, 使い方	31回
3位	食器の持ち方	28回
4位	肘をつかない	22回
5位	左手を使う	16回

※ 上の設問と同様に、延べ回答数と比較して、上位5位の回答数が少ないことから、各家庭で子どもたちに正して欲しいマナーが多岐に渡っていることが分かります(延べ回答マナー項目数数:36項目)。平田先生の総評でも、小学生の頃から食事のマナーを身に付けることが大切である旨、お話がありました。