

食育だより 2号

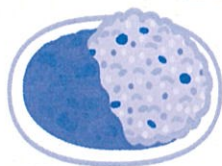


令和6年9月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

多賀城創建1300年記念給食を実施します！



11月に実施予定



- 1300年記念カレー
- 古代米入りごはん
- リクエストメニュー

※1300年記念カレーの内容とリクエストメニューは、各校の給食委員さんに募集しているアイデアから取り入れます！古代米は、今年の6月に市内の全小学校の5年生約550名が初めて合同で田植えを行った古代米を使用する予定です。

多賀城と古代米の関わり

多賀城は奈良時代に陸奥国を統治する拠点として栄えました。多賀城跡からは当時を物語る様々な品が出土されており、その中にあったのが米袋につけたと思われる「黒春米（こくしょうまい）」と書かれた木簡です。多賀城では遥か遠い昔から米を作付けしていた歴史的背景から、現在では稲の原種に近い「古代米」を特産品として栽培しています。

1300年前の食事を見てみよう

1300年前、奈良時代の食生活は1日2食が基本で、貴族、下級役人、庶民の階級によって食事の内容は大きく違っていました。階級ごとに見ると、貴族の食事は、臼と杵を使って簡単に精米した米、かも肉とセリの汁、焼きアワビ、真鯛、焼き海老、蘇（そ）と呼ばれる古代チーズなど、15品ほどが金属や漆器の器で贅沢に並びました。下級役人になると、7品ほどになる代わりに、朝夕の食事以外に間食も食べていました。そして庶民の食事は、一汁一菜であり、「玄米と海藻の汁物、茹でた山菜と塩」という質素な食事でした。

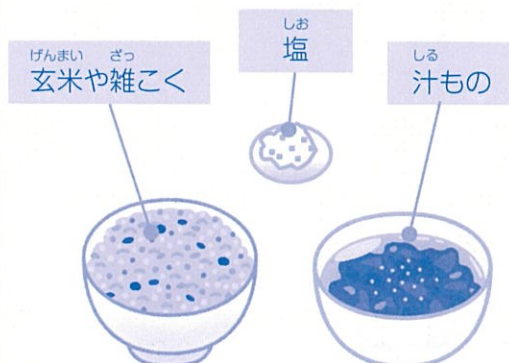
貴族の食事

1日の摂取カロリー
約1750キロカロリー



庶民の食事

1日の摂取カロリー
約400キロカロリー



小学校給食では、令和6年2月から「うずら卵」の使用を見合わせていましたが、多様な食材を組み合わせ提供する食育の重要性などの観点から、2学期から使用を再開します。

各学校においては、他の食材も含め、給食をよく噛んで食べる指導を徹底してまいります。ご家庭においても、お子様によく噛んで食べることの大切さをお伝えいただきたいと思います。

今後とも安全・安心な給食の提供に努めてまいりますので、御理解いただきますようお願いいたします。

給食でうずら卵を使用する主な献立・・・八宝菜、えび豆腐、春雨スープ、おでん、
こんにゃくとうずら卵のみそ煮



今年度の献立表から★ハムスターマークが登場しています！
このマークのついた献立は、一口で飲み込まずに、
ハムスターのように少しずつ食べることを意識しましょう。

学校では、こんな食育の指導を行っています

今年度も、学校給食センターの栄養教諭・栄養士が市内各学校を訪問し、「食に関する指導」（食育の授業）を実施しています。その中から、小学校の給食時間に実施した内容の一部をご紹介します。

「よくかんで食べよう」

①ごはんをかねて飲み込む時、
かむ回数が10回と30回では
変化はあるかな？



30回かんだ時の
感想より

- おいしくなった
- どろどろになった
- 飲み込みやすくなった

②よくかんで食べると
どんないいことがあるかな？

虫歯予防

安全に
食べられる

頭の働きが
よくなる

③これからも
よくかんで食べるためには…

- かみごたえのある食品も取り入れる！



- 「飲み込む前にあと5回かむ」ことを意識する！

給食レシピ紹介

こんにゃくとうずら卵のみそ煮



【材料】

- ・豚薄切り肉（一口大）
- ・こんにゃく（一口大）
- ・ごぼう（乱切り）
- ・にんじん（乱切り）
- ・生揚げ（一口大）
- ・うずら卵水煮
- ・さやいんげん（一口大）
- ・油
- 料理酒
- こいくちしょうゆ
- 上白糖
- みそ
- 和風だしの素
- 水

【作りやすい分量】

- 100g
- 100g
- 70g
- 70g
- 160g
- 110g（9～11個）
- 30g（4～6本）
- 適量
- 8g（小さじ1・1/2）
- 8g（小さじ1・1/2）
- 9g（大さじ1）
- 24g（大さじ1・1/3）
- 4g（小さじ1）
- 200cc

【作り方】

給食でうずら卵を使用する献立から1品をご紹介します。
10月に中学校コースで登場予定です。ご家庭でも、よく噛んで食べるよう、声がけをお願いします。

- ①材料を切っておく。●の調味料は合わせておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③②にこんにゃく、ごぼう、にんじんを入れて炒める。
- ④生揚げ、うずら卵とさやいんげんを加え、合わせておいた●と水を加え、10分程煮る。
- ⑤全体を混ぜ合わせて器に盛りつける。



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。
ぜひ参考にしてください。

ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター