



兵庫県給食施設協議会

目的： 食育推進や生活習慣病対策、介護予防のためのポピュレーションアプローチの一環として、給食施設の喫食者等を対象に、ライフステージに応じた食育活動を実施することにより、健全な食生活の実践や給食を通じた健康づくりを進める。

事業名： 給食を通じた食育実践事業

内容： 北但給食施設協議会の食育実践事業の取り組みについて

テーマ： 幼児期から学童期へ、「食べる力」のステップアップを目指して ～幼稚園・認定こども園と学校給食センターが連携した食育指導～

豊岡市の幼稚園・認定こども園で4・5歳児を対象に、園で実施される学校給食試食会にあわせ、学校給食センター栄養教諭による15～20分の食育指導と配膳体験(希望園のみ)を実施しました。

参加者は、幼稚園児39人、幼稚園教諭4人の合計43人でした。

食べ慣れない食材に慣れる、食事マナーを身につける、盛り付け・配膳の仕方など、学校給食を楽しく食べるために必要な力について指導するために、園児の苦手な食材を含む献立にしましたが、普段よりよく食べられていました。

事業終了後、「就学後の食育指導に繋がるきっかけ作りができたので良かったです。」と参加者の方から声をいただきました。

今後も、今年度の取組を各幼稚園・こども園（豊岡市内）へ周知し、次年度の実施に向け希望園を募集します。





食育だより

2019.10.4(金)

給食試食の際に、栄養教諭の先生と一緒に「①好き嫌いなく食べよう」と「②カッコいい姿勢で食べよう」についてお勉強をしました。その一部を紹介します。

①好き嫌いなく食べよう

食べることは「生きること」。そのために大切なことは3つの色の食べ物を仲良く食べること。今回は「きょうしゅくせんたいえいほうレンジャー」と一緒に好き嫌いなく食べるとどんな良いことがあるかを学びました。

今は苦手なものがあるかもしれませんが、丈夫な体をつくるために少しずついいのでチャレンジしていろいろなものを食べられるように頑張りましょう！



②カッコいい姿勢で食べよう

食事の時に正しい姿勢でいると良いことがたくさんあります。

- ★マナーを守れて見た目がカッコいい！
- ★一緒に食べている人も気持ちよく過ごせる！
- ★胃腸が正しい位置にあるのできちんと消化される！（栄養が十分に摂れる）
- ★背中に筋肉がついてスポーツをするときに役立つような体作りに繋がる！

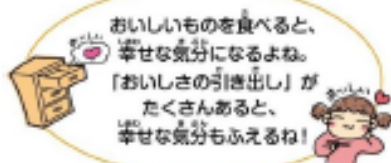
日ごろから意識をすることでカッコいい姿勢が身に付きます。食事のときだけでなく、常に意識するように心がけましょう。

みんなはどっち？



「おいしさの引き出し」をふやそう！～味覚の成長～

はじめはお母さんのおっぱいやミルクだけを飲んでいた赤ちゃん。だんだんと大きくなるにつれてミルク以外の「食べ物」に出会い、好きな味や苦手な味が出てきました。体がぐんぐん成長する時期は、舌（味覚）も成長する大切な時期です。「味をおぼえる」ということは「おいしさの引き出し」が増えるということ。学校給食では子どもたちに「おいしさの引き出し」がどんどん増えるように色々な食べ物・料理・味を提供しています。しかし、学校給食は年間の食事の6分の1でしかありません。ご家庭でも様々な「食」に触れていただき、子どもたちの健やかな成長と豊かな未来を育んでもらいたいと思います。



おいしいものを食べると、幸せな気分になるよね。「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえるね！

☆給食レシピ紹介☆

～鶏ごぼうごはん～



材料（5人分）

④ごはん

米	…2合
淡口しょうゆ	…7g（小さじ1強）
料理酒	…2.5g（小さじ1/2）

⑧具

鶏もも肉ミンチ	…55g
ごぼう	…45g
にんじん	…30g
干しいたけ	…5g（2つ）
糸こんにゃく	…25g
淡口しょうゆ	…11g（小さじ2弱）
みりん	…4g（小さじ1弱）
料理酒	…4g（小さじ1弱）
昆布だし（無添加）	…0.4g（ひとつまみ）
さとう	…4.5g（小さじ1強）



◎下準備

- ・米をとぎ、30分浸漬させておく。
 - ・干しいたけはぬるま湯につけて戻しておく。
- ①2合分の水から小さじ2杯分の水を減らし、⑧の淡口しょうゆと酒を入れて炊く。
 - ②ごぼうは包丁の背で皮をむき、ささがきにしてから色が変わらないように水に浸しておく。
（ささがき：鉛筆を削るように回しながら刃先で削る）
皮をむいたにんじんは千切り、干しいたけは細かく切り、糸こんにゃくは短く切る。
 - ③⑧の具を上から順に炒めて、ごぼうが柔らかくなったら調味料で味をととのえる。（ごはんに混ぜ込むので少し濃いめです）
 - ④炊きあがったごはんに具を混ぜ込み、盛り付ければ出来上がり。



～にぎすの香味揚げ～

材料（5人分）

④下味

にぎす	…10尾（1人2尾） （頭無し、生のもの、1尾20g程度）
淡口しょうゆ	…11g（小さじ2弱）
料理酒	…7g（小さじ1強）
さとう	…3.5g（小さじ1強）

⑧衣

片栗粉	…40g（大さじ4強）
青のり粉	…1g（小さじ1/2）

◎下準備

- ・適量の揚げ油を175℃に温めておく。
- ①にぎすを⑧の調味料に漬け込み、下味をつける。
 - ②⑧を混ぜ合わせた衣をまぶして油で揚げる。
 - ③4分半ほどできつね色になるので、油をきって盛り付ければでき上がり。



- ★地元のお魚を使っています。
- ★油で揚げると骨ごと食べられるのでカルシウムも摂れます！
- ★青のりの香りが食欲をそそる