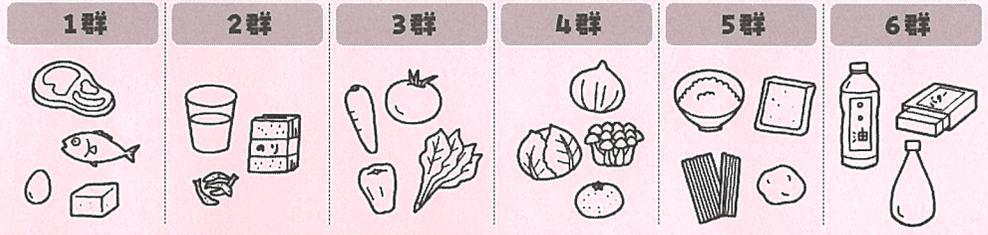


# Meal

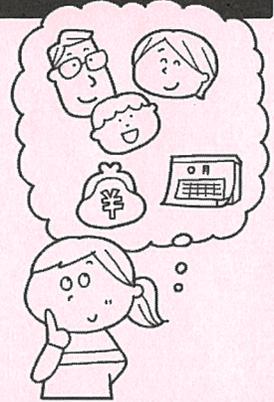
●● 第92号 ●●  
令和7年度春号 八潮市教育委員会

## バランスの良い献立を考えて作ってみよう！

献立を決めるときは、まず栄養バランスを整えてみましょう。そして、食べる人の好みや盛付けたときの彩り、季節感も考えてみましょう。他には、調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えられると良いですね。



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質（特にカルシウム）、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

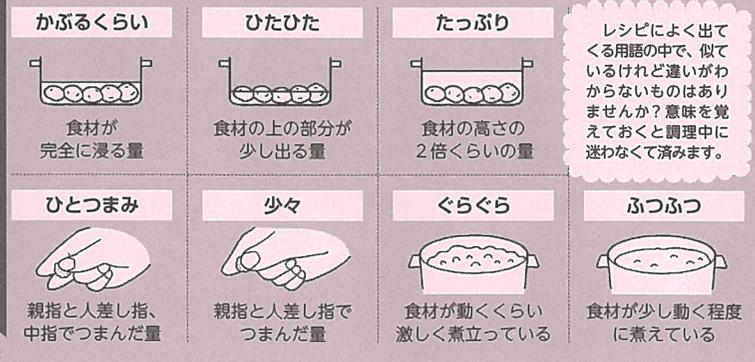


## こまめな手洗いを！

調理中は、手が様々なものに触れます。細菌やウイルスがつくこともあるので、こまめに石けんを使って手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の魚や肉、卵などに触れる前と後
- トイレの後
- 配ぜん前
- 食事の前と後

調理の用語



## 「食べること」は「生きること」

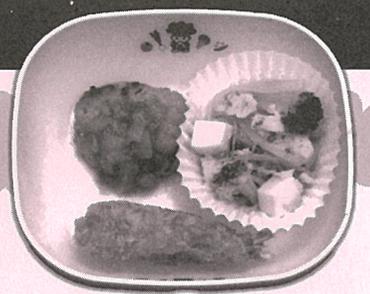
筋肉や骨、内臓、血液、皮膚など、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき、食べ物からの栄養素が使われます。

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。つまり「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」ということです。給食の時間や授業をとおして学んできた、知識や技術をこれからの生活にも、ぜひ活かしてください。



## 給食の献立の紹介

3月3日 ひな祭り&朝食アイデアコンテスト



牛乳、ごはん、えびフライ、ハンバーグトマトソース、にんじんとブロッコリーのしりしり、すまし汁

大原中学校で開催された「朝食アイデアコンテスト」から、1年生の生徒が考案してくれた「にんじんとブロッコリーのしりしり」を給食に取り入れました。野菜と卵を合わせることで、ビタミンやミネラル、たんぱく質も一緒に摂れる、栄養バランスが考えられたアイデアです。盛付けたときの彩りもきれいで、朝から素敵な気分になれそうですね。給食では、少しだけレシピをアレンジして提供しています。



**アイデアを考えた大原中学校1年生のおすすめポイント！**  
にんじんのしりしりにブロッコリーを加えると栄養も見た目も良くなる。  
提出されたアイデアの献立写真です。もうひとつのアイデアの「しらすおかの豆腐」もおいしいですね！朝からしっかり食べることで、1日を元気に過ごせます。

3月4日 さよならランチ

コーヒー乳飲料、ごはん、こまちゃんのか揚げ、肉じゃが、こまちゃんのお浸し、豚汁



中学校3年生に「思い出給食」として、さよならランチの献立を考えてもらいました。今年度は、八幡中学校の3年生にお願いしました。

## 給食の思い出～八幡中学校の3年生からのコメントを一部抜粋してご紹介します～

- カレーライスの際は、どの学年でも、盛り上がりすぎてしまったのを覚えています。
- みんなで、じゃんけんをして盛り上がった時がとても楽しかったです。
- バランス良く食べるため、野菜をみんな笑顔で食べたことも思い出のひとつです。
- とても良い香りの給食をみんなで並んで運ぶこともすごく楽しくて、良い給食の時間を過ごすことができました。

八潮市産の小松菜を「こまちゃんのお浸し」に、八潮市産の小松菜パウダーを「こまちゃんのか揚げ」に使用します！



## 朝食に作ってみましょう！

## 「しりしり」について

## にんじんとブロッコリーのしりしり

しりしりは沖縄県の言葉で、食材をすりおろした時の音を表しています。沖縄県では、にんじんをすりおろして、卵と一緒に炒めることが多いそうです。

### 【材料】1人分

- ブロッコリー…………… 5房(約70g)
- 塩…………… ひとつまみ
- にんじん…………… 6分の1本 (約35g)
- 卵…………… 1個
- かつおだし(だし汁) …… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ2分の1
- しょうゆ…………… 小さじ2分の1

### 【作り方】

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、ブロッコリーを茹でます。
- ② にんじんをせん切りにします。
- ③ 耐熱ボウルに②のにんじんを入れ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。
- ④ 卵を別のボウルに割り、良く溶きます。
- ⑤ ④の卵とAの調味料を③のボウルに入れ、さらに電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。
- ⑥ 加熱した⑤をスプーンで混ぜ、卵をほぐし、①のブロッコリーをボウルに入れ、さらに電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。