

キーワード

「^{きょうしょく}共食」

『^{いっしょ}みんなで一緒に食卓を囲んで食べること』

一緒に料理をすることや、食事の後に「おいしかったね」と語り合うことも共食です。

食事をする目的は、単に栄養をとるだけではありません。食事はその日の出来事を話し合うコミュニケーションの場としても重要です。

家族や仲間と会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする機会を増やしていきましょう！

楽しくおいしく食卓を囲みましょう！



【発行】令和5年2月

大口町健康生きがい課

大口町保育園・学校給食センター

管理栄養士

しゅうねん 町制 60 + h 記念 & 給食

～保育園給食編～

**町制 60 周年を記念して取り組んだ
保育園・小中学校の給食を紹介します。
子どもたちが食したレシピをご紹介します。**

愛知県産・大口町産の食材を使った料理を
作ってみませんか？

【60 周年お祝いメニュー】

- 大口町のかりもりチャーハン
～チキンナゲット・大口町産ブロッコリーを添えて～
- 大口町の花咲く和風スープ
～大口町産キャベツ・小松菜入り～
- さくらゼリー

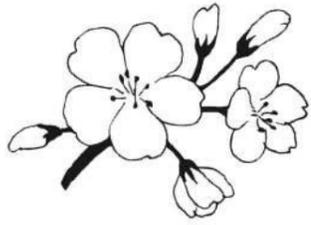


♪いつもの配膳ではなくワンプレートに盛り付けることで、
特別感のある給食を演出しました。

「いのち」をいただく感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を。



【保育園の給食より】 大口町保育園では、2月にお祝い給食を提供しました。



「かりもり」ってご存じですか？



「かりもり（堅瓜）」と「早生かりもり」は漬物用の白瓜（しろうり）で、『あいちの伝統野菜』です。かりもりの粕漬けは、漬ける作業をくりかえし、約2年半かけて完成します。漬物にしたときにカリっとした食感が楽しめるので、「かりもり」という名前が付けました。アルコール成分が気になる場合は、漬物を切り分けて1～3日程度冷蔵庫で保管すると食べやすくなります。



材料の分量は、作りやすい分量（大人4人分）に調整してあります。

大口町のかりもりチャーハン

384kcal 塩分 1.1g

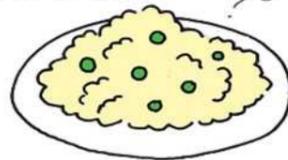


【材料】

- ごはん …… 2合分
- 鶏肉むね肉 …… 120g
- かりもりの粕漬け …… 5切れ (50g程度)
- ねぎ …… 1/3本(30g)
- にんじん …… 2/3本(90g)
- しょうゆ …… 小さじ2
- ごま …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ごはんを炊く。
- ②具を切る。
 - ・かりもりは5mm角程度に切る。
 - ・にんじんも5mm角に切る。
 - ・ねぎは小口切りにする。
 - ・鶏肉は1cm角程度切る。
- ③フライパンを中火で熱してごま油をひき、鶏肉にしっかり火が通るまで炒める。
- ④にんじん、ねぎ、かりもりを加えて炒め、ごまを加え、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤炊いたご飯を加え、混ぜ合わせる。



大口町の花咲く和風スープ

24kcal 塩分 1.3g

【材料】

- ◎水 …… 600ml
- ◎削り節 …… 5g
- キャベツ …… 2枚(90g)
- にんじん …… 1/2本(60g)
- こまつな …… 2株(60g)
- えのきたけ …… 1/3袋(30g)
- しょうゆ …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ(3g)



【作り方】

- ①だし(◎)をとる。
- ②だしを中火にかけ、野菜類をそれぞれ切って①へ加える。
 - ・キャベツは2cm程度の色紙切りにする。
 - ・にんじんは皮をむいて厚さ2mmにスライスして、桜の花びら型で型抜きをする。
 - ・小松菜は根本を切り落として洗い、長さ2cmに切る。
 - ・えのきたけは石突を取り除いて長さ1.5cmに切る。
- ③野菜類に火が通ったら、しょうゆ・塩で味をととのえる。

★保育園では、削り節から丁寧にだしをとり味覚形成を行っています。
★和風顆粒だしを使用すると、塩分はプラス0.8gとなります。

付け合わせ **大口町産フロッキー** 3房 8kcal 塩分 0.0g

付け合わせ **チキンナゲット** 3個 155kcal 塩分 0.4g

保育園給食では「さくらゼリー」が付きました



【地産地消】

地域で作られた作物を、その地域で消費することで、消費者と生産者が互いに距離を縮めようとする取り組みです。保育園は、地元の食材を給食に多く使っています。



本レシピは、町内小中学校の給食を基に日本人の食事摂取基準 20～30代女性の基準(1日約2,000kcal)の1/3を目安とし、作成しました。

使用する食材は町内小中学校や保育園の献立の材料から家庭で使いやすい食材に変更していますのでご了承ください。栄養価は、日本食品標準成分表 2020年版(八訂)に基づいて大人1人あたりで算出しています。