

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

町制 ^{しゅうねん}60+h 記念&給食

～小中学校給食編～

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周年記念給食メニュー】

- ごはん
- 大口町産大豆とごぼうの甘がらめ
- 大口町産小松菜とかりもり漬けの和え物
- 大口町の花咲くかきたまスープ
- 味付け海苔～大口町クイズ付き～



♪味付け海苔のパッケージに児童・生徒が考えた
「大口町クイズ」を特注印刷して盛り上げました。

「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。



【小中学校の給食より】 町立小中学校では、給食週間に紹介しました。



大口町産小松菜とかりもりの粕漬けの和え物 20kcal 塩分 0.5g

「かりもり（堅瓜）」と「早生かりもり」は『あいちの伝統野菜』です。

【材料】

かりもり粕漬け・・・1/4 個(30g) しょうゆ ……小さじ 1/2
小松菜 ……1/2 袋(90g)



【作り方】

- ①小松菜は根本を切り落として洗い、熱湯でゆでる。
粗熱をとって長さ 3 cm に切る。水気をしぼり、ボウルに入れてばらして入れる。
- ②かりもり漬けは、みじん切りにして①と和える。
- ③しょうゆで味を調える。

★かりもり粕漬けのアルコールは、刻んで 1 日から 3 日程度冷蔵庫で保管すると、アルコールが抜けて食べやすくなります。

大口町産大豆とごぼうの甘がらめ 132kcal 塩分 0.6g

【材料】

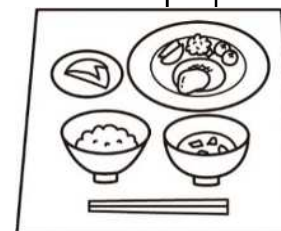
ごぼう……1 本(130g)
ゆで大豆……100g
片栗粉……大さじ 1
揚げ油……大さじ 3

●たれ

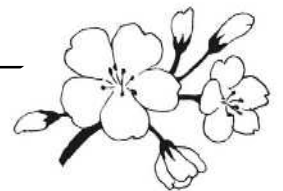
しょうゆ……大さじ 1
砂糖……小さじ 2
本みりん……大さじ 1
水 ……大さじ 3

【作り方】

- ①鍋に「たれ」の材料を合わせて弱火にかけ、焦がさないように煮立たせてアルコールを飛ばし作っておく。
- ②ごぼうは皮をこそげ落として水洗いし、大きめのさがきにしてキッチンペーパーで水気を取る。
- ③ゆで大豆とごぼうに片栗粉をつける。
※ビニル袋にごぼうと大豆を入れて片栗粉をまぶすとよい。
- ④油で揚げる。
くっつかないようにばらしながら揚げる。
揚げた食材の油をきり、たれの鍋に加え、たれをからませる。



大口町の花咲くかきたま汁 70kcal 塩分 1.3g



【材料】

◎水 ……600ml
◎削り節…5g
にんじん…1/3 本(40g)
玉ねぎ…1/2 個(90g)
紅白かまぼこ…1/4 本(40g)
豆腐 ……小 1 個(100g)
たまご ……2 個
ほうれん草 …1/4 束(40g)
しょうゆ ……大さじ 1
塩 ……ひとつまみ(0.3g)
●片栗粉…… 小さじ 1 (3g)
●水……… 大さじ 1(15g)

【作り方】

- ①片栗粉を水で溶いておく。(●)
- ②だし(◎)を取る。★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。
- ③にんじんは皮を除き、洗って幅 5 mm 程度の薄切りにして、②へ入れ中火にかける。
- ④玉ねぎは外皮を除いて根を取り、洗って繊維に沿ってスライスして②へ。
- ⑤かまぼこは厚さ 5 mm に切って②へ。
- ⑥豆腐はサイの目に切り②へ。
- ⑦しょうゆと塩を加えて味を調べ、水溶き片栗粉を加えて一度沸騰させ、とろみをつける。
- ⑧卵を溶きほぐして⑦へ加える。
- ⑨ほうれん草は根元を切って洗い、長さ 2 cm 程度に切り、⑦へ加える。

★学校給食では、桜の花型のかまぼこを使用して演出しました。

ごはん

- ごはん 150g は、234kcal
- ごはん 180g は、280kcal

白米ご飯は、塩分 0.0g です。

米 2 合分の炊きあがり、ごはん 150 g が約 4 膳分です。



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。



本レシピは、町立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。

使用する食材は町立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。