

町内保育園と小中学校の給食
普段は別メニューです

保育園の給食は、各保育園の調理室で

それぞれ作ります。できあがるにしたがって
給食のいい匂いが園舎に広がります。

小中学校の給食は、学校給食センターで

2300食分をまとめて作り、出来上がると
各学校の人数分に分けて、小中学校へ運びます。

普段の給食の食材は、



それぞれ違うところから買うので、食材の産地
や取り扱う商品も異なります。

ちなみに、6/17の小中学校メニューは

【愛知を食べる学校給食の日】

- ・大口町産黒米入りごはん
- ・愛知県内産しらす入りオムレツ
- ・愛知県内産キャベツのごま和え
- ・大口町産大豆の呉汁
- ・蒲郡みかんゼリー

地元や国産の食材を
たくさん使用した給食です。

学校や保育園の給食を

家庭でも話題にしたり、

味を再現したりしてみませんか？



毎食、10目に野菜を食べよう！

「10目に野菜」を食べるとなぜいいの？

- 血糖値の急上昇を抑えてくれる
- 噛む回数が増えることで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことができる
- よく噛むため、だ液の分泌が増える

その他、野菜をしっかり食べるといいこと

- 摂り過ぎた塩分を排泄してくれる
- 血液サラサラ など



【豆知識】^{ごじる}呉汁ってなに？

大豆を水に浸してすり潰した汁を「ご」
(豆汁・豆油)という。日本各地に伝わる
郷土料理。ご汁。

「呉」は「ご」の音からの当て字で深い
意味はなく、呉(中国)から伝わった料理
というわけでもないよう。

【語源由来辞典より】

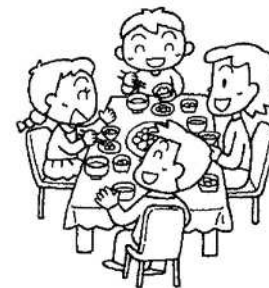
【発行】大口町保育園・学校給食センター
大口町健康生きがい課

平成28年6月17日(金)
町内小中学校と保育園の給食レシピ

保育園の 地産地消メニュー

- ・麦ごはん
- ・しらす入り卵とじ
- ・キャベツのごま和え
- ・呉汁
- ・国産みかんゼリー

「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。



6月は食育月間、毎月19日は、
「おうちでごはんの日」です。



キャベツのごま和え 25kcal 塩分 0.4g

材料

キャベツ……110g
 もやし……70g
 にんじん……20g
 白ごま……小さじ 1 と 1/2
 しょうゆ……小さじ 1 と 1/2
 砂糖……小さじ 1

作り方

- ①キャベツ、にんじんは細切りにしておく。
(もやしと同じようなサイズ)
- ②キャベツ、もやし、にんじんを茹で冷ましておく。
- ③白ごま、しょうゆ、砂糖を混ぜておき、冷めた②とあえて完成。

みかんゼリー 22kcal 塩分 0.0g

材料

国産みかん果汁 100%のジュース……200 ml
 アガー……5g 砂糖……大さじ 1 と 1/3 水……200 ml

作り方

- ①アガーと砂糖をボウルの中でよく混ぜておく。(ダマにならないコツ)
- ②水を沸騰させて①のボウルに注ぎ入れ、よく混ぜて溶かす。
- ③みかんジュースを人肌に温め、②に混ぜ合わせる。
(冷たいジュースのまま入れるとすぐに固まりダマになるので注意!!)
- ④容器に注ぎ分けて、冷やし固める。

黒米入りごはん(麦ごはん) 212kcal 塩分 0.0g

【黒米ごはん】 米 1.5 合と黒米 12g(黒米 5%)

→米は研ぐ。黒米は軽くすすぐ程度に研ぐ。

【麦ごはん】 米 1.2 合と押麦 45g(押麦 25%)

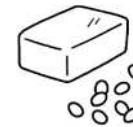
→米と麦を合わせて研ぐ。

●炊飯器の釜に米・黒米等と分量の水を入れ、炊く。



材料は
大人2人と子ども2人分を
目安とした分量です。

臭 じる 汁



材料

木綿豆腐……70g
 油揚げ……20g
 ごぼう……30g
 にんじん……40g
 ねぎ……40g
 大豆(乾燥)……40g
 ミックスみそ……大さじ 2 弱
 ★削り節……9g
 ★水……560cc
 他、大根などを加えてもよい。

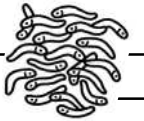
しらす入り卵とじ 122kcal 塩分 0.7g

材料

卵……200g(卵約 4 個分)
 ほうれん草……70g
 たまねぎ……40g
 にんじん……40g
 しらす……30g
 みりん……小さじ 1 弱
 しょうゆ……小さじ 1 弱
 油……小さじ 1

作り方

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、人参は千切りする。
- ②フライパンに油をひき、切ったほうれん草、たまねぎ、人参を炒め、野菜がしんなりしてきたら、しらすを入れさらに炒める。
- ③卵を溶きほぐし、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④炒めた具に卵をまわし入れ、具をまとめるように卵に火を通す。



98kcal 塩分 1.0g

作り方

- ①大豆を軟らかくなるまで煮、軟らかくなった大豆をミキサーにかける。
(大豆の粒が少し残る程度)
- ②豆腐はさいの目、油揚げは食べやすいサイズ、ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③削り節でだしを取った鍋に、ごぼうと人参を加え煮る。
- ④③に豆腐、油揚げ、ねぎを加えさらに煮る。
- ⑤具が軟らかくなったら、ミキサーにかけた大豆を加え煮る。
- ⑥最後にみそを溶き、完成。

★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。