

キーワード

“<sup>きょうしょく</sup>共食”

『<sup>いっしょ</sup>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】令和元年6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

しょくいくげっかん ほん せかい  
食育月間 本の世界から

ほいくえん しょうちゅうがっこう にんき きょうしょく  
保育園や小中学校で人気の給食から、  
ほん しょうかい  
本とあわせてレシピをご紹介します。

しょくじ すてき  
食事を楽しみながら、素敵な本の  
せかい  
世界をのぞいてみましょう



たべもの で ものがたり  
食べ物がでてくる物語はたくさんあります。

よ た きもち  
そんな物語を読むと、食べたい気持ちかわいてきますね。

しょくざい りょうり  
本に出てくる食材を使った料理や  
本に出てくる料理を作ってみませんか？



「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。



栄養価は、日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）に基づいて大人 1 人あたりで算出しています。町内小中学校や保育園の献立の使用食材や広報おぐち 6 月号掲載のレシピと異なる場合がありますので、ご了承ください。

『グリーンマントの  
ピーマンマン』より  
＜ピーマンのごま和え＞

ピーマンが苦手な子でも、  
この本を読むと食べてみようと思うかも？  
ピーマンをおいしく食べられる  
保育園の給食レシピです。



## ピーマンのごま和え



材料 24kcal 塩分 0.5g

ピーマン……中 3 個  
もやし……1/2 袋 (100g)  
にんじん……中 1/4 本  
濃口しょうゆ…小さじ 2  
砂糖……小さじ 2  
すりごま……小さじ 1

### 【作り方】

- ①ピーマン、にんじんは、もやしの太さに合わせてせん切りする。
- ②鍋に湯を沸かし、野菜を茹でる。火が通ったら、冷水にさらし、水気をよくしぼる。
- ③ボウルにしょうゆ、砂糖、すりごまを混ぜ合わせ、②を全て加え、混ぜ合わせて完成。

## 『幸福な食卓』より<サバの味噌煮>

家族のあり方や役割、自分らしさについて考えさせられる本です。  
いろいろな人と食べる時間を大事にして、楽しく食べましょう！



**材料** 235kcal 塩分 1.7g  
サバ……4切れ(70g×4つ)  
しょうが……1かけ(30g)  
A 水……1と1/2カップ  
みそ……大さじ3  
砂糖……大さじ2  
清酒……1/4カップ(50ml)

### 【作り方】

- ①サバは、キッチンペーパーで水気をふく。
- ②鍋にAの調味料を加えて混ぜ合わせ、火にかけて煮立たせる。
- ③サバを皮の面を上にして鍋に入れる。  
しょうがを加えて落とし蓋をし、中火で10分程度煮る。
- ④落とし蓋を取り除き、サバの表面に煮汁をかけながら汁を5分程度煮詰めて完成。



小中学校の給食レシピです。

## 『サラダでげんき』より<りっちゃんのサラダ>

優しいりっちゃんがお母さんのために作ったサラダです。  
りっちゃんのサラダは、彩りがとてもきれいで、目で見ても楽しめるサラダですね。

**材料** 39kcal 塩分 0.3g

キャベツ……1/8個  
きゅうり……1本  
コーン缶……60g  
ロースハム……2枚  
パプリカ(赤)……1/4個  
塩昆布……大さじ3  
花かつお……ひとつまみ  
食塩……ひとつまみ  
塩こしょう……少々

### 【作り方】

- ①キャベツは太めのせん切り、きゅうりは輪切り、コーンは水を切る。ロースハムは、1cm角、パプリカは3cmの長さに切り、せん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツ、きゅうりを茹でて冷水にさらし、水気をよくしぼる。
- ③ボウルに茹でた野菜とコーン、パプリカ、ハム、調味料等を入れ、混ぜ合わせたら完成。

★野菜は茹でなくても生でもおいしいです！

# サザエさんレシピ

2018 年秋に提供された大好評の学校給食メニューです。

## 鶏肉の磯の家揚げ 226cal 塩分 0.6g

材料	【作り方】
鶏もも肉……1 枚(280g)	①鶏肉にしょうゆで下味をつける。
濃口しょうゆ…小さじ 2	②青のりと小麦粉、水を混ぜ合わせ、衣を作る。
青のり……小さじ 1	③①に衣をつけ、熱した揚げ油（約 170℃）で 5 分程揚げたら完成。
小麦粉……大さじ 2	
水………大さじ 2	
揚げ油………適量	

## わかめちゃんごはん 294kcal 塩分 1.1g

材料	【作り方】
米………2 合	①米を洗い、水を切り、炊飯器に入れる。
塩………小さじ 1/2	②塩、清酒、本みりんを加え、2 合目の目盛まで水を加え、炊飯する。
清酒………大さじ 1	③カットわかめをビニール袋に入れて細かくくだき、水でもどす。
本みりん…大さじ 1	④ごはんが炊き上がったら、わかめを加えてさっくりと混ぜ合わせて完成。
カットわかめ…大さじ 2	
水………適量	



## 小松菜のかつお和え 31kcal 塩分 0.5g



材料	【作り方】
小松菜………1 袋(200g)	①小松菜は 3 cm の長さに切り、にんじんはせん切りにする。
にんじん……中 1/4 本	②鍋に湯を沸かし、にんじん、小松菜、もやしの順に入れて茹でる。火が通ったら、冷水にさらし、水気をよくしぼる。
もやし………1/4 袋(50g)	③ボウルで砂糖、しょうゆを混ぜ、②の材料を全て加え、混ぜ合わせる。
砂糖………小さじ 2	④かつお節を加え、和えて完成。
しょうゆ…小さじ 2	
かつお節………2 つまみ	

## たらちゃん汁 77kcal 塩分 1.2g

材料	【作り方】
大根………60g	①大根は皮をむいていちょう切り、白菜は 1 cm 幅に切る。ぶなしめじは小房に分け、豆腐は 2 cm 角、ねぎは小口切りする。タラは一口大に切る。
白菜………120g	②鍋にだしをとり、大根を入れて中火にか
ぶなしめじ……1/2 株	け、白菜とぶなしめじを加える。
豆腐………小 1 パック	③豆腐、ねぎ、タラを加えて加熱する。
ねぎ………約 10 cm(50g)	④火を止めて、味噌を溶き入れて完成。
タラ………2 切れ(120g)	
かつおだし……560ml	
みそ………大さじ 2	

★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。

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。