

食について学ぼう！感じよう！～給食は生きた教材～

県内の学校や保育所などでは、家庭科や保健体育の授業、学校行事などのさまざまな機会を通して食育に取り組んでおり、給食もその一環です。友達や先生とみんなで食べる給食を毎日楽しみに登校・登園する子どもも多いのではないのでしょうか。給食の献立は、必要な栄養バランスはもちろんのこと、衛生管理や食物アレルギー疾患への対応など、安全でおいしく食べられるように考えられています。準備や後片付けも含めて、子どもたちにとって給食は大切な学びの場となっています。

みえ地物一番給食の日

県では、給食を通して地域の農林水産業に親しんでもらうために、月に1度、地場産物を豊富に使った「みえ地物一番給食の日」を設けています。県内で生産された新鮮でおいしい地場産物を家庭でもぜひご活用ください。

▶ [みえ地物給食](#) [検索](#)



鳥羽市のみえ地物一番給食の日メニュー

作ってみよう！ みえ地物一番給食の日レシピ

鳥羽市のみえ地物一番給食の日の献立から「ひじきサラダ」をご紹介します。煮物に使われることが多いひじきですが、ひと味違った使い方で、野菜もたくさんとることができる栄養満点の1皿です。



ひじきサラダ

- 材料 (4人分)
- 干しひじき…………… 5 g
 - キャベツ…………… 2 枚
 - にんじん…………… 1/3本
 - きゅうり…………… 1/2本
 - ハム…………… 2 枚

- ★ すりごま…………… 小さじ2
- ★ 砂糖…………… 小さじ2
- ★ 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
- ★ 酢…………… 小さじ2
- ★ ごま油…………… 小さじ1

ハムをツナにしたり、ドレッシングをマヨネーズで代用したりなどアレンジもできます。

つくり方

- 1 ひじきを水で20分戻して、さっとゆでて、冷ましておく。
- 2 キャベツ、にんじん、ハムはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- 3 キャベツとにんじんをゆでて流水で冷まし、水気をよく絞る。
- 4 ★の材料を混ぜてドレッシングを作り、●の材料と合わせたらできあがり！

献立もぜひ参考にしてみてくださいね！

みえの地物が一番！ 朝食メニューコンクール

子どもたち自身が、地場産物を使用した朝食メニューを考えて調理することで、自らの食生活に関心をもち、望ましい食習慣を身につけること、食の大切さや地場産物とその生産者について理解を深めることをねらいとして、毎年、小中学生を対象に「みえの地物が一番！ 朝食メニューコンクール」を開催しています。



作ってみよう！ 朝食メニューコンクールレシピ

平成27年度 小学生の部 最優秀賞 加藤南海さんの「野菜たっぷり！ 栄養たっぷりメニュー」から「玄米の枝豆じゃこごはん」をご紹介します。



玄米の枝豆じゃこごはん、なめこ豆腐の味噌汁、あおさのアジアンオムレツ、素揚げオクラのおひたし

玄米の枝豆じゃこごはん

- 材料 (1人分)
- 玄米ごはん…………… 茶碗1杯
 - 枝豆…………… 25g
 - 大葉…………… 2枚
 - ちりめんじゃこ…………… 15g
 - ごま、塩…………… 少々
- つくり方

- 1 枝豆をさやごと焼いて、蒸し焼きにし、さやから豆を取り出す。
- 2 大葉をせん切りにする。
- 3 ボウルに、温かい玄米ごはん、枝豆、大葉、ちりめんじゃこ、ごま、塩を入れて混ぜる。
- 4 盛り付けて完成！

白米でもOK!
まぜごはんだと朝からたくさん食べられるね！

▶ [みえ朝食メニューコンクール](#) [検索](#)



家庭でチャレンジ！

味見で食育

子どもに作りたてのおかずをひとくちあげたら、大喜び！誰もがそんな経験をお持ちではないのでしょうか。子どもたちは味見が大好き！味見は立派な食育になります。

できたてのおいしさや、一足先に味わう特別感で会話も弾み、食への関心を高めるチャンスなのです。



味見で食育 ①②③

- 1 **どんな味がするかな？**
どんな味がするか子どもの言葉で表現してもらいましょう。
- 2 **何が入っているかな？**
材料クイズを出してみよう。苦手なものを混ぜて、食べられたら褒めるのもいいかもしれません。
- 3 **調理方法や旬、産地について話してみよう！**
子どもが興味を持ったら、さらに深めてみましょう。