



～本日のメニュー～

牛乳、もちきびごはん、☆パイヤチャンブルー、☆アーサ汁
グレープフルーツ

給食1食分の…
食塩相当量: 2.4g

<パイヤチャンブルー: 5人分>

<材料>

生パイヤ	275g
にんじん	100g
ポーク	50g
厚揚げ	65g
にら	15g
かつお風味だし	2g (小さじ)
シママース	2g (小さじ)
しょう油	11g (小さじ)
油	8g (小さじ)



マンガナーとは
パイヤの千切りをする
道具のことだよ!



<作り方>

◎下準備

- パイヤは皮をむき、2等分して種をとる。マンガナーで千切りにする。
- にんじんは皮をむき千切りにしておく。
- ポークと厚揚げは短冊切りにしておく。
- にらは3cmの幅に切っておく。

- フライパンに油をしき、パイヤ・にんじんを炒める。
- 火が通ってきたらポークと厚揚げを加え味つけをする。
- 最後ににらを加えて味を整えたら出来上がり。

<材料>

生アーサ	135g
マグロフレーク	50g
平かまぼこ	40g
かつお節	10g
石垣の塩	1.5g
しょう油	6g
かつお風味だし	1.5g (小さじ)
生姜汁	5g (小さじ)

<作り方>

- かつお節でだしをとる。
- かまぼこは細かいさいの目に切る。
- ①にマグロフレーク、かまぼこを入れ味つけする。
- 沸騰したら水切りしたアーサを入れ味を整える。
- 最後に生姜汁を入れて完成!

これが
アーサ!



今日の給食は! 島食材を使った給食で〜す!

☆パイヤチャンブルーの「パイヤ」は、字新川の畑で作られています。給食で使われる量はなんと!! 300kgです。生パイヤの1個の重さは1kgなのでどれ位なのか想像してみてくださいね。



☆アーサ汁に入る「マグロフレーク」と「かまぼこ」は地元の食材を使用しています。すまし汁に使用すると美味しい【石垣の塩】を調味料として使っています。

島食材を使った給食! 全部残さず食べてくれるとうれしいな〜♪

今月のコラム
校長先生の給食の思い出

私の小学校時代の給食は、パンとミルク(脱脂粉乳)に各自が家から持ちよる「おかず」でした。多くの子は、おかずの代わりに、マーガリンに白糖をまぜパンに付けて食べ、それが最高の給食でした。小学校3~4年生の頃給食室ができ完全給食が始まったと記憶しています。パンの代わりに白いご飯が出てきたときにはお代わりの勝負でした。当時は薪釜での炊事でしたので、月に1回薪を3本担いで登校しました。今の給食は、充実した設備の中、栄養バランスも十分に考えられ、品数も多く、デザートもつき、本当に恵まれています。食材を育てた人、調理してくれた人全てに感謝し残さずいただきます。



石垣市立大浜小学校
校長 佐事安弘

きりとり線

通信欄

ランチョンマットや給食に関する
ご意見・ご感想をお寄せ下さい



ゆいけんドリルの
感想もおしえてね!

平成27年 9月号

大浜小学校 年 組 名前

児童のみなさんへ
おうちに持って帰ってね！

親子で食育・健康づくり

-琉球大学ゆい健康プロジェクトからのお知らせ-

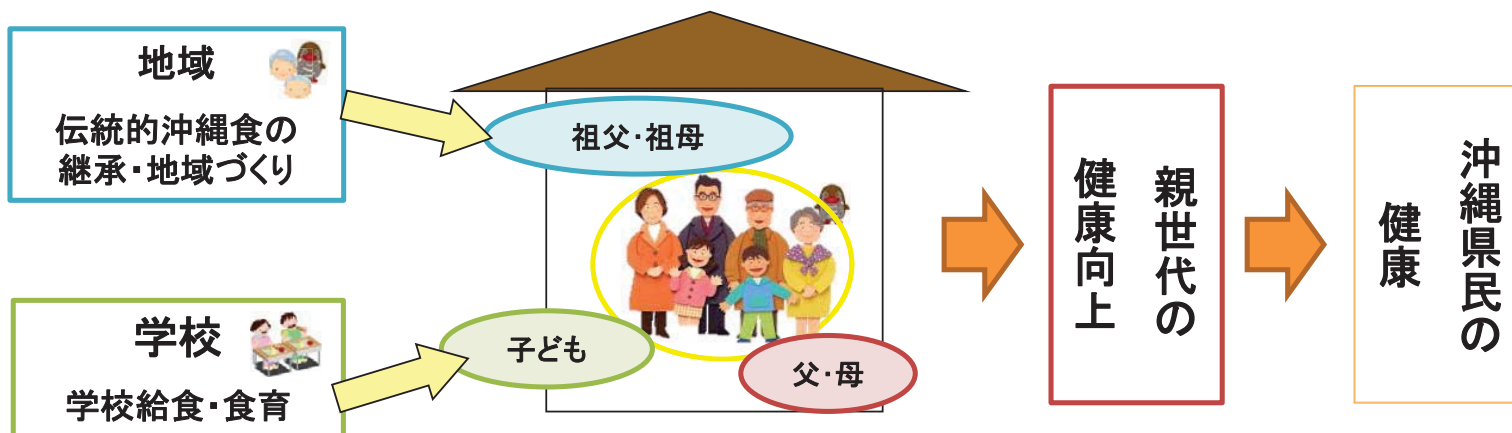
平成27年9月発行
琉球大学ゆい健康プロジェクト



ゆい健康プロジェクトってなに？



沖縄県、市町村行政・教育委員会、小学校、琉球大学が連携して行っている食育・健康づくりのプロジェクトです。



ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



健康に関する情報と一緒にゆい健康プロジェクトの
キャラクターたちです！
キャラクターたちの名前も募集していきます！
隠れキャラが登場するかも？！お楽しみに～！(^^)！

学校での取り組み

★野菜たっぷり塩分控えめの給食を子どもたちへ！

★食と健康の情報を提供

学校給食センターと連携！

給食のヘルシーレシピや健康の情報(ランチョンマット)をご家庭に配布します！

島野菜のレシピ本もプレゼント！

★親子で取り組む食事調査

食事調査の結果は、個人ごとに返却！

子どもたちやご自身の食事内容がわかります！

学校全体の結果は、ランチョンマットに載せてお伝えします！

★食や健康に関する講演会

子どもたちの食事調査結果説明会や、講演会などを実施！

食や健康を意識する機会をつくります！





制作：石垣市立学校給食センター
制作協力：琉球大学ゆい健康プロジェクト
発行月：平成27年10月



～本日のメニュー～

牛乳 黒紫米ごはん ☆根菜冬瓜元気汁 ☆油淋鶏 (ユ-リンチ-)
りんご

給食1食分の…
食塩相当量：1.7g

<根菜冬瓜元気汁：5人分>

<材料>

- 冬瓜・・・100g
- にんじん・・・60g
- 玉ねぎ・・・60g
- 乱切りごぼう・・・50g
- しめじ・・・30g
- 厚揚げ・・・50g
- あお豆・・・10g
- 板こんにゃく・・・75g
- シママース・・・1g
- しょう油・・・9g
- 鶏ガラスープの素・・・10g
- 料理酒・・・10g
- 炒め油・・・6g



<作り方>

- ① 野菜は全部小さめの角切りにします。
- ② 鍋に油を入れ、こんにゃくを炒めます。
- ③ ②に冬瓜、にんじん、玉ねぎ、乱切りごぼう、しめじを合わせ、炒めます。
- ④ ③に厚揚げとあお豆をいれたら水を入れ、煮込みます。
- ⑤ 柔らかく煮たら、調味料で味つけをして出来上がりです。

<油淋鶏 (ユ-リンチ-)：5人分>

<材料>

- 鶏のから揚げ・・・300g
(目安：ひとり2個)
- 揚げ油・・・適量
- 白ネギ・・・25g
- 油淋鶏ソース・・・35g



<作り方>

- ① 鶏のから揚げをつくります。
- ② 白ネギを千切りにして、ソースと合わせます。
- ③ 鶏のから揚げにソースをかけて出来上がり。

※白ネギの辛みが気になる場合は、水でさらしてからソースと合わせてください。

油淋鶏 (ユ-リンチ-) ソースを つくってみよう!

- ★材料 さとう
- お酢
- しょうゆ
- ケチャップ
- サイトリソース

- 白ネギ 5cmくらい
- ごま油 小さじ1

Aの材料を電子レンジで温め、刻んだ白ネギとごま油を加えるだけでできあがり！甘めのレシピなので、調味料はお好みで調整してください。

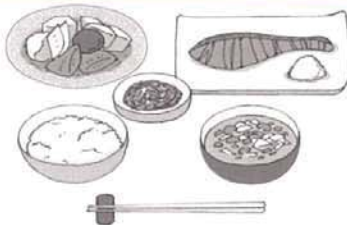


季節の変わり目です。根菜をたくさん食べて体調管理をしましょう！

☆ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の【和食】。その献立の基本が、ごはんに汁物、そしておかず3品(主菜+副菜2品)の「一汁三菜」です。

今日の給食は、たくさんの根菜を使った「根菜元気汁」を組み入れました。また、作り方にもこだわりました。

先に材料を炒めてから煮込むと体に優しく、栄養も元気汁の中にたくさん溶け込んでいます。よくかんで、季節の変わり目、体調をくずすことなく元気に過ごして下さいね。



石垣市立学校給食センター
栄養教諭 内原たまえ先生より

今月のコラム

給食のメニューはこうやって考えています

学校給食に携わって早や、うん十年が経過しました。食べることは大好きですが、食べ物の好き嫌が多く「食物」の事を勉強したくて栄養士を志したと思います。

献立を作成する時に心がけている事ですが、ひと月に平均20回の給食があります。その時に、児童生徒のみなさんが喜びそうな献立を先に組みます。次に不足しがちな栄養素の献立をどの日に組み立てようかと悩みます。不足しがちな栄養素のメニューは児童生徒がほぼ食べてくれないメニューなので、好きなメニューの日の後に組み入れたりします。だから毎回豆メニューがあるんですよ！食べて下さいね。

これからも新しいメニューや美味しい給食作りに奮闘します！毎日、給食のトレーの上ののっている給食は皆さんのために考えられたバランスの良い食事です。残さず食べて下さいね。



左から、雷銘ゆりえ先生、内原たまえ先生

石垣市立学校給食センター
栄養教諭 内原たまえ

きりとり線

通信欄

ランチョンマットや給食に関する
ご意見・ご感想をお寄せ下さい

きりとり線

★☆ゆいけん親子クイズ！～食塩～☆☆

お母さんやお父さん、大人の皆さんの食塩の1日の目標量は何gでしょうか？
(※生活習慣病予防のための目標量)

答え： g

答えは裏面にあるよ！

平成27年
10月号

大浜小学校 年 組 名前

「食品や料理に含まれる塩分量」

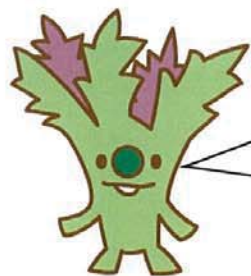
減塩の目標値ってどれくらい？

食事摂取基準 (一般成人) 男：8.0g/日未満 女：7.0g/日未満
 日本高血圧学会 推奨量 男女：6.0g/日未満

日本高血圧学会では生活習慣病の予防のために、健康な皆さんも目標1日6g未満を推奨しています。
 (食塩6g=小さじ1杯分)

調味料や食品などに、どれくらい食塩が含まれているかご紹介します。右の食品以外にも上手に組み合わせ、目標量を目指しましょう！

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



ダーマン (ハンドマ)

名づけ親：北谷小学校4年生Mさん

食べごろ：4～5月
 豊富な栄養素：
 GABA (ギャバ)
 ポリフェノール

野菜嫌いなバルを野菜好きへとみちびいていく野菜の妖精。栄養素のギャバには高血圧予防効果、ポリフェノールには抗酸化作用があります。ゆで過ぎるとヌメリや色、風味が損なわれるので、短時間にさっとゆでるのがおすすめです。和え物やお浸し、てんぷらで食べられています。

