



～今日のメニュー～

牛乳、ごはん、☆くーぶいりちー、☆なかみ汁、☆もちいりんむにー 給食1食分の… 食塩相当量: 2.3g

<くーぶいりちー: 5人分>

<材料>

- 豚もも肉・・・ 50g
- 細切昆布・・・ 15g
- にんじん・・・ 100g
- たまねぎ・・・ 50g
- 切りこんにゃく・・・ 75g
- かまぼこ・・・ 75g
- サラダ油・・・ 5g
- 濃口しょうゆ・・・ 10g
- みりん・・・ 7.5g
- シママース・・・ 少々

<作り方>

- ◎下準備
- ・細切昆布は水でもどす。
- ・こんにゃくは下ゆでする。
- ・かつおだしをとる。

- ① にんじん、たまねぎは千切り、かまぼこ、豚肉は短冊切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加える。その後、細切昆布、かまぼこ、こんにゃくを入れ、炒める。
- ③ しょうゆ、みりんを加え、煮込みながら味をなじませる。必要であればシママースを加え、できあがり。



<なかみ汁: 5人分>

<材料>

- 豚中身(カット・ポイル済)・・・ 125g
- ねぎ・・・ 15g
- 切りこんにゃく・・・ 100g
- おろししょうが・・・ 4g
- カステラかまぼこ・・・ 50g
- 薄口しょうゆ・・・ 9g
- 干しいたけ・・・ 7.5g
- シママース・・・ 1.5g
- 花かつお・・・ 20g

<作り方>

- ◎下準備
 - ・こんにゃくは下ゆでする。
 - ・かつおだしをとる。
 - ・しいたけは水で戻す。
 - ・豚中身はたっぷりの水で柔らかくなるまで煮る。
- ① かまぼこは短冊切り、しいたけは千切り、ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋でだし汁を煮立て、ねぎ以外の材料を入れ15分ほど煮て味をまさせる。
 - ③ 仕上げに、おろししょうが、ねぎを入れ、できあがり。



<もちいりんむにー: 5人分>

<材料>

- 赤いもペースト・・・ 125g
- マーガリン・・・ 4g
- カットさつまいも・・・ 100g
- 牛乳・・・ 4g
- 三温糖・・・ 20g
- 白玉だんご・・・ 40g

<作り方>

- ◎下準備
 - ・紅芋ペーストとカットさつまいもは、ポイルしておく。
- ① 鍋にマーガリンを熱し、紅芋ペーストとカットサツマイモを入れ、混ぜながら加熱する。
 - ② 牛乳を加え、のばしながら混ぜ、三温糖も加える。ねばりが出るまでねりあげる。
 - ③ ゆでた白玉だんごを加え、できあがり。



今日の給食のポイント

9月20日(旧暦8月8日)は長寿をお祝いするトーカチ ～お祝いの日にいただく伝統料理～

昔の人は、普段(ケ)、海藻類や野菜、お芋をたっぷりいただくことでビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取し、お祝いや行事の際(ハレ)には、豚肉や豆腐を食べ、良質なタンパク質を摂取していたため、とても健康で長生きでした。沖縄は世界一の長寿県だったんですよ。

沖縄の伝統料理は、おいしいだけでなく、栄養学的にみるととても健康的な料理です。給食では、沖縄の伝統料理を積極的に提供しています。先人の知恵に感謝しながらおいしくいただきます。

平良学校給食共同調理場 栄養士 我那覇ゆりか先生より

今月のコラム 校長先生の給食の思い出

焼きたてのパンのにおいが好きだ。懐かしさと幸せな気分になる。パンとミルク・チーズの給食の小さな島で育った。店に菓子パンもなく、給食のパンだけが楽しみだった。学校近くの工場から焼きたてのパンの香りが漂ってくる。空腹に焼きたてのパンは最高のご馳走だ。ところで、島には製糖工場とパン工場の二本の煙突があった。製糖工場の甘い黒糖の香り、焼きたてのパンの香りいずれも少年時代にタイムスリップする匂いだ。さて、あなたの忘れられない学校給食は何でしょうか。素敵な匂いの楽しい思い出のある学校給食にしたいものだ。



宮古島市立南小学校
校長 屋我比邦昭

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



ゆいけんどりルの
感想もおしえてね!

平成27年 9月号

宮古島市立南小学校 年 組 名前

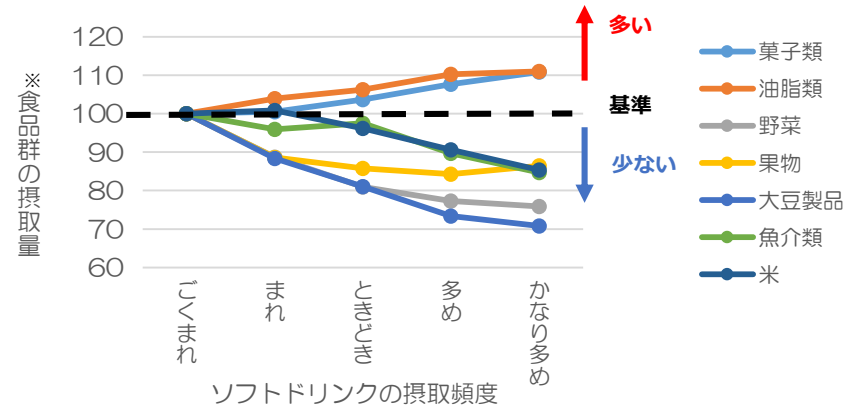
「ソフトドリンク」と「おかし」はともだちかも？

ソフトドリンク（甘い飲み物）をついつい飲み過ぎていませんか？
調査の結果、このようなことがわかっています。

ソフトドリンクをたくさん飲む人は・・・

- ① 油脂類とお菓子類をたくさん食べている
- ② しっかりと食べてほしい魚介類や果物、牛乳・乳製品、野菜、大豆製品の摂取量が少なくなっている

➡エネルギーを多く取り過ぎて、
きちんと取りたい栄養素が十分にとれていない



※食品群の摂取量：「ごくまれ」の人の平均摂取量との比較
出典：Yamada M, et al. J Am Diet Assoc 2008; 108: 1997-2004



気を付けよう！

ソフトドリンクと脂（あぶら）やおかしは仲がいいようです。
ついつい、一緒に食べたくなってしまふのかな？
日ごろから、とりすぎないように気をつけたいですね。

栄養と料理 2013年7月号：甘い飲み物：佐々木敏 東京大学大学院医学系研究科教授 より一部改編

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



パヤちゃん (パパイア)

食べごろ : 8~10月
特徴的な栄養素 : ポリフェノール、ビタミンC

野菜嫌いなクイッチーを野菜好きへとみちびいていく野菜の仲間。栄養素のポリフェノールは血液をサラサラにし、シミやしわを予防する効果が期待されています！
野菜としてパパイアを食べるのは沖縄だけです☆

ゆいけんドリル



おうちにあるお菓子（おかし）やソフトドリンクの栄養（えいよう）を調（しら）べてみよう！
左のような成分表（せいぶんひょう）がどこかにかかっているはずだよ！

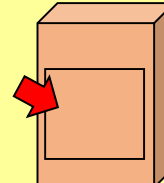
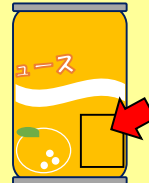
栄養成分表示 ●●あたり

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
ナトリウム	●● mg
カリウム	●● mg

ヒント

缶やペットボトルの側面

パッケージの裏側



商品名（しょうひんめい）：

栄養成分表示（えいようせいぶんひょうじ）

あたり

・ エネルギー	_____ kcal
・ たんぱく質（しつ）	_____ g
・ 脂質（ししつ）	_____ g
・ 炭水化物（たんすいかぶつ）	_____ g
・ ナトリウム	_____ mg
・ カリウム	_____ mg
・	
・	



～本日のメニュー～

牛乳、ホットドックパン、☆キャベツのミルクスープ、
☆ドライカレー、アーモンドサラダ

給食1食分の…
やさいの量：143g
しおの量：2.5g

<キャベツのミルクスープ：5人分>

<材料>

ウィンナー・・・50g コンソメ・・・5g
キャベツ・・・125g シママース・・・1.5g
タマネギ・・・75g 脱脂粉乳・・・15g
蒸白インゲン豆・・・50g (牛乳でも可・・・500ml)
蒸レッドキドニー、水・・・500ml
ひよこ豆など・・・35g

<作り方>

◎下準備

- 白インゲン豆、レッドキドニー、ひよこ豆などは蒸された物を使用。乾物の場合は、水戻し、ボイル（圧力鍋だと短時間ですみます）。
- キャベツ、タマネギを洗う。



<ドライカレー：5人分>

<材料>

豚ひき肉・・・100g	おろしにんにく・・・3.5g
豚レバーミンチ・・・50g	おろししょうが・・・3.5g
蒸大豆・・・50g	カレールウ・・・37.5g (カレー粉でも可・2.5g)
たまねぎ・・・150g	ケチャップ・・・30g
にんじん・・・50g	
ピーマン・・・50g	
おから・・・50g	

<作り方>

◎下準備

- 野菜を洗う。



- ① にんじん、たまねぎ、ピーマンは粗みじん切り。
- ② 豚ひき肉、豚レバーミンチをおろしにんにく、おろししょうがと炒める。
- ③ ②に火が通ったら、①の野菜、蒸大豆、おからを入れ炒める。
- ④ 砕いたカレールウ（または、カレー粉）とケチャップを入れ、味をなじませ、できあがり。

乳製品をもっと身近に。調味料として使ってみよう♪

今日のキャベツのミルクスープには脱脂粉乳*を入れ、まろやかな味にするともに、成長期のみなさんに必要なカルシウムを供給しています。カルシウムは、乳製品や小魚、豆腐などに多く含まれますが、なかでも乳製品のカルシウムは、吸収率が優れています。

カルシウム不足になると、十分な成長ができず、骨や歯が弱くなります。和食は、洋食に比べ乳製品の使用が少ないため、日本人はカルシウムが不足しがちです。このことを踏まえ、給食では1日に必要なカルシウムの50%を提供していますが、ある調査から「給食のない日にカルシウムが不足している小学生」は60～70%であることがわかりました。したがって、家庭での乳製品の摂取がとても大事なのです。今の食事に、牛乳ならコップ1杯、脱脂粉乳なら20gくらいプラスしましょう。脱脂粉乳は、少量でもカルシウムが多く、保存性があり低カロリー。洋食だけでなく、みそ汁や煮物などに使えます。乳のコクが加わると、塩、醤油、みそがへり減塩にもつながり一石二鳥です♪

*脱脂粉乳（脱脂乳を濃縮乾燥させ粉末にしたもの）

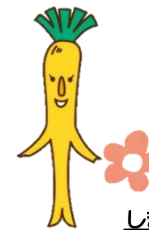
平良学校給食共同調理場 栄養士 我那覇ゆりか先生より



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



しまにん（島ニンジン）

平成28年 1月号

南小学校 年 組 名前

いくつ知っているかな？沖縄の冬野菜

島ダイコン

方言名：テークニ

沖縄在来の大根です。丸々と大きく、様々な形をしています。

島ニンジン

方言名：チテークニ

島ニンジンとレバーや腎臓、赤肉とともに煮こんだ汁物は体力増進として重宝されています。

葉ニンニク

方言名：ヒルンクワー

香りがやわらかく、葉はニラよりも歯ごたえがあり、炒め物に向く野菜です。

引用元：沖縄伝統的農産物データベースHP

子どもの野菜摂取量と野菜をたっぷり食べるコツ

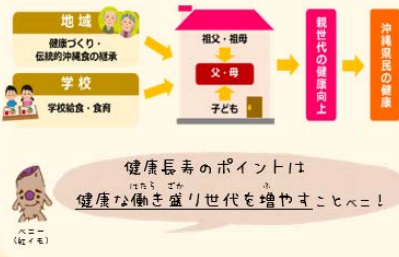
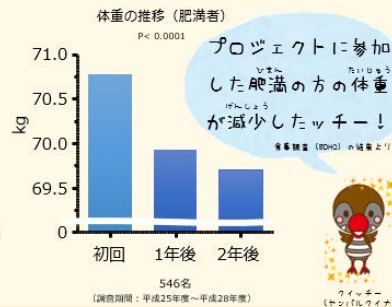
★ゆい健康プロジェクトの紹介

「琉球大学ゆい健康プロジェクト：ゆいけん」

かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

ゆい健康プロジェクトは、地域ぐるみでまた、親子で一緒にできる健康づくりです！

～ゆいけん参加者の体重の変化～



野菜を食べると、どんないいことがあるのかな？

野菜のはたらきを考えてみよう！（絵を参考に●にあてはまるひらがなを考えてね）

- うきに かかりにくくなる
めんえきよく
(免疫力アップ)
- やお肌を 強くする
3. 疲れにくい ●ら●をつくる
4. ち●●(おなか)の 動きをよくする



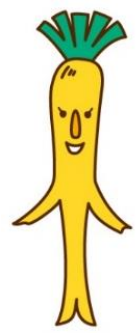
※ 答えはランチョンマットのどこかにあるよ。

野菜にたくさん含まれている栄養素が、体の働きを助けてくれます。子どもたちが大きくなるために必要な栄養素も、たくさん含まれているんですよ！

野菜をたっぷり食べるコツ！

夏場は野菜が少ない沖縄ですが、冬になると県産の野菜がたくさん出回るようになります。寒くなると、体調を崩しやすくなりますね。寒い時期こそ、野菜をたくさん食べましょう！

ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



しまにん (島ニンジン)

名付け親：仲泊小学校1年 Kさん
※名前をつけてくれたお友達の学年は、去年の学年です

島ニンジン
食べごろ：12～2月
豊富な栄養素：ビタミンA
カリウム

野菜嫌いなクィッチーを野菜好きへとみちびいていく野菜の妖精。普通のにんじんよりも、細くて長く、きれいな黄色が特徴。ビタミンAはかみの毛や皮膚の健康に効果的！

葉を食べる野菜



ひた あ もの
ゆでてお浸しや和え物に。
スープやお鍋の具に。
もちろん炒めてもOK！

実を食べる野菜



お肉と一緒に料理する。
カレーやシチューの具に。

根を食べる野菜



む あまみ
イモ類は蒸すと甘味がアップ！
煮物や具だくさんの汁物に。

※調理法は一例です。