



今月の給食のレシピです！



ランチョンマット11月号

琉大附属学校給食センター 平成26年11月

<シカムドゥチ：5人分>

<材料>

- 油揚げ・・・25g
- 豚肉・・・35g
- かまぼこ・・・25g
- 椎茸（乾燥）・・・5g
- こんにゃく・・・100g
- 冬瓜・・・220g
- 鰹節・・・25g
- 塩・・・3.5g（小さじ1/2強）
- しょうゆ・・・4.5g（小さじ1弱）



食塩相当量： 0.9g
野菜使用量： 43g

<作り方>

- ①油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。豚肉、かまぼこも短冊切りにする。椎茸は水で戻して千切りにし、冬瓜はいちょう切りにする。
- ②鰹節でだしを取る。
- ③だしの中に冬瓜を入れて煮る。柔らかくなった豚肉を加え、アクをすくう。
- ④肉に火が通ったら、椎茸、かまぼこ、油揚げを加えて煮込み、調味をして完成。

～今月ご紹介するメニュー～

- ・麦ごはん
- ・さんまの塩焼き
- ・シカムドゥチ
- ・ネーブル
- ・麩イリチー
- ・牛乳

給食1食分
食塩相当量： 2.6g
野菜使用量： 104g



今月ご紹介する給食は、郷土料理を中心とした献立です。シカムドゥチとは、「鹿もどき」という意味です。イナムドゥチは白みその味付けですが、シカムドゥチはしょうゆベースのすまし汁です。シカムドゥチに入っている冬瓜は、栄養が豊富に含まれています（コラム参照）。

栄養教諭 照屋 誠子先生より

<麩イリチー：5人分>

<材料>

- 湿麩・・・75g
- 卵・・・75g
- 塩・・・1g
- もやし・・・115g
- からし菜・・・150g
- にんじん・・・50g
- 油・・・7.5g（小さじ1/2杯）
- 塩・・・2g（小さじ1/2弱）
- しょうゆ・・・7.5g（小さじ1/2杯）
- だしの素・・・1g（少々）

食塩相当量： 0.9g
野菜使用量： 63g

<作り方>

- ①野菜類は洗い、からし菜は2cmカット、にんじんは千切りにする。
- ②麩は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③先に鍋に油をひき、麩と卵を絡めて塩で味付けをして取り出す。
- ④野菜を炒め、火が通ったら先に麩と卵を加え、味付けをする。



今月のコラム～沖縄野菜の紹介～

からし菜ってどんな野菜？

今日のメニューに使われている野菜を紹介するよ！



からし菜（方言名：シマナー）

カラシナは古くから沖縄で親しまれている野菜で、シマナー（島菜）とも呼ばれています。シマナーを塩漬けたものをチキナーといい、豆腐などと一緒に炒めて食します。



★おすすめ料理★
塩漬け、おひたし、炒め物、味噌汁の具 など。
辛味がきつい場合は塩漬け（チキナー）や、湯通しすると辛味が和らぎます。

引用・参考元：沖縄伝統的農産物データベース
(<http://www.okireci.net/dentou/>)

☆☆お家の方との通信欄☆☆

給食に関するお子様の感想やお家の方のご意見を
お聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。
（通信欄へのご協力に感謝いたします）



きりとり線

記入欄



わたしに名前をつけて！



パパイヤ

平成26年11月号

琉大附属小学校 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-

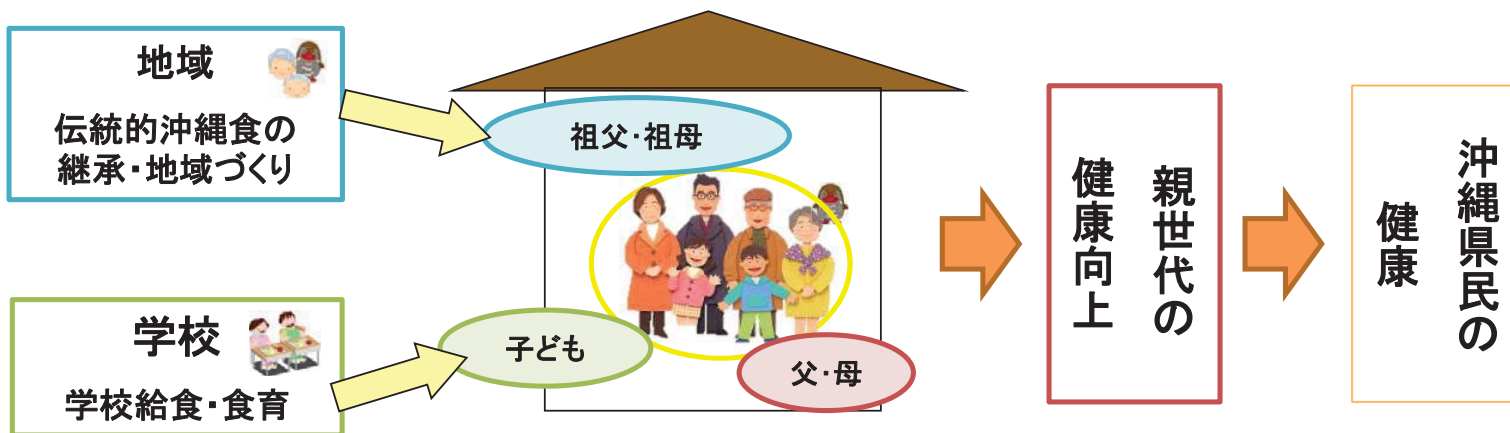
ランチョンマット11月号



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

★野菜たっぷりで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！





12月18日の
かみかみ献立より

～今月号のメニュー～

牛乳 麦ごはん ☆かぼちゃと鶏肉の煮物 ☆カミカミサラダ

給食1食分の…
やさいの量 179g
しおの量 1.6g

野菜たっぷり！
減塩メニュー



<かぼちゃと鶏肉の煮物：5人分>

<ざいりょう>

鶏もも肉・・・	125g	ゆで大豆(きざみ)・・・	25g
シママース・・・	ひとつまみ(1.5g)	いんげん・・・	50g
かぼちゃ・・・	200g	かまぼこ・・・	75g
けずり節(だし汁)・・・	適量	糸こんにゃく・・・	100g
じゃがいも・・・	200g	三温糖・・・	小さじ2と1/2(7.5g)
大豆油・・・	小さじ1/2弱(1.5g)	しょうゆ・・・	大さじ1強(20g)
たまねぎ・・・	150g	みりん・・・	小さじ1弱(4g)
にんじん・・・	75g	料理酒・・・	小さじ1弱(4g)

<つくりかた>

- かつおだしをとる。
 - 鶏肉は2cm角に切っておく。
 - かぼちゃは2cm角、じゃがいもは、皮をむき水にさらし、1口大に、たまねぎはくし形にスライスし、にんじんは厚めのいちよう切り、いんげんは塩ゆでし、3cm長さに切る。
 - かまぼこも食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは、5cm長さに切り、ゆでてあくぬきをする。にんじんはさっと下ゆでしていてもよい。
 - 鍋に油を入れて鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃく、かぼちゃの順で入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。途中、ゆで大豆を入れ、野菜に火がとおったら、かまぼこを入れて煮て、味を調えいんげんを入れて仕上げる。
- ※かぼちゃは火がとおしやすいので、煮くずれに注意しましょう！



<カミカミサラダ：5人分>

<ざいりょう>

さきいか・・・	15g	コーン・・・	20g
ミツカン酢・・・	小さじ1弱(4.5g)	アーモンド(細切り)・・・	10g
ごぼう・・・	100g	マヨネーズ・・・	小さじ5(20g)
三温糖・・・	小さじ1/2(1.5g)	薄口しょうゆ・・・	小さじ1弱(5g)
きゅうり・・・	100g		
コールスロードレッシング・・・	小さじ2(10g)		

「カミカミサラダ」ポイント

カミカミサラダのネーミングのとおり、かみかみ献立の一品として給食では提供しています。さきいかをいれることで、うま味が加わり、ごぼう、きゅうりとあわせることで、よりかみごたえのあるサラダになっています。さきいかをサラダに?!と意外な感じですが、これも隠れた人気サラダの一つです。今回はアーモンドを入れることで、不足しがちな種実類、食物繊維を摂ることができます。ご家庭でも、ゆっくり噛んで味わって食べる献立を取り入れてみてください。よく噛んで食べることは脳の働きを活発にします。受験生にもおすすめ!アーモンドの他に、いりごまやくるみでもよく合いますよ!



<つくりかた>

- 調味料を合わせて冷やしておく。
 - アーモンドは鍋でからいりして冷ます。
 - ごぼう、きゅうりは、干切りにしてゆで、コーンもゆでて水気を切って冷やす。
 - さきいかは、長ければ食べやすい長さに切り、ゆでて水気を切り、冷やす。
 - 野菜とからいりしたアーモンド、調味料を合わせよく混ぜなじませる。
 - 味を調べたら、出来上がり。
- ※野菜は、かみかみ献立のため、柔らかくゆですぎないように歯ごたえを残しましょう!

「かぼちゃと鶏肉の煮物」ポイント

給食でも人気の肉じゃがに似た味付けで、かぼちゃの甘みがおいしい一品になっています。野菜がたくさんとれる煮物です。かぼちゃがおいしい冬の時期にいつもと違った煮物として家庭でのしパーティーの一つにしてみたいかたがたでしょうか。



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

平成28年 1月号

西原小学校 年 組 名前

★ゆい健康プロジェクトの紹介

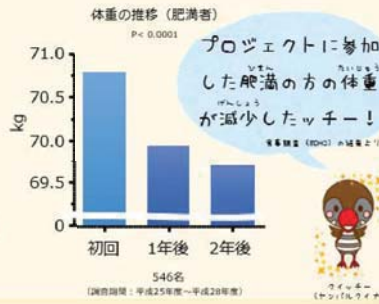
「琉球大学ゆい健康プロジェクト：ゆいけん」
かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

ゆい健康プロジェクトは、地域ぐるみで
また、親子と一緒にできる健康づくりです！



健康長寿のポイントは
健康な働き盛り世代を増やさこへ！

~ゆいけん参加者の体重の変化~



カルシウムはじょうぶな骨をつくるために
必要な栄養素だよ

料理をヒントに見つけてみよう

カルシウムはどんな食品に多くふくまれているのかな？

食品	カルシウム量 (mg)
ごはん1杯	3mg
ビビンバ	175mg
ひややっこ	72mg
島豆腐のやっこ (150g)	182mg
食パン1枚 (6枚切)	17mg
サンドイッチ	186mg
ひじきの煮物	168mg
ハンダマのあえもの	139mg
ゴーヤチャンプル	155mg

数値はカルシウムの量だよ

野菜たっぷりになるとミネラル類がとれるよ！

野草やチーズをさむとカルシウムアップ！

豆腐はカルシウムの他にもミネラルたっぷり！

引用：沖縄版食事バランスガイド解説版

ランチョンマット
配布終了のお知らせ

ヤンバルクイナのクィッチー (変身後)

おきなわ野菜を食べて、健康になったよ！
みんなもたくさん野菜を食べよう！

クィッチー (変身前)

給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトが連携したランチョンマットの配布は今月号で最後となります。
ご愛読ありがとうございました！

牛乳だけじゃない！カルシウムは色んな食品に含まれています

カルシウムは、牛乳・乳製品だけでなく、骨ごと食べられる魚、みどりのこい葉野菜や大豆製品（納豆・豆腐など）にも多くふくまれています。
色々な食品を食べるようにしましょう。

じょうぶなからだ(骨)をつくるために
注意したい3つの「う・き・や」

う んどうぶそく
体にちから(運動)を加えることで、じょうぶな骨になります。

き つえん
たばこは「百害あって一利なし」。からだの成長によくありません。

や せすぎ
やせすぎや無理なダイエットも栄養が不足し、成長によくありません。