



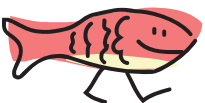
給食のレシピを紹介します!



<グルクンのもずくあんかけ：5人分>

<材料>

- グルクンフィレ50g・5枚
- 小麦粉 15g
- でん粉 15g
- 油 3g
- もずく 40g
- パイン缶詰 25g
- シークワーサー果汁 . . . 5g
- 薄口しょう油 4g
- 本みりん 4g
- 三温糖 2g
- 特濃酢 8g
- 片栗粉 1g
- シママース 0.1g
- パインの汁



あん

<作り方>

- ① パインは食べやすい大きさに切る
- ② あんの材料をひと煮たちさせ、片栗粉でとろみをつける
- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ、グルクンに振って揚げる
- ④ グルクンにあんをかける



献立の中の「おくら」「もずく」「もやし」の産地は恩納村です。

給食センターでは、恩納の駅と協力して、地域の野菜をいっぱい子ども達に食べてもらおうと、取り組んでいます。毎月、地域で採れる野菜の情報を提供してもらい、それを中心に献立を立てています。

今はおくらが出回る時期です。おくらに含まれる**めめり**の成分は、ガラクトン、ペクチン、アラバンといった食物せんいです。その中のペクチンは**整腸作用**があり、**コレステロールを体の外に出す作用**や**便秘を防ぎ、大腸ガンを予防する効果**があるとされています。

これから夏に向かい、どんどん沖縄野菜が出回ります。おくらだけではなく、にがうり、へちまなどをどんどん給食に取り入れていきたい思います!

<おくらのおかかあえ：5人分>

<材料>

- おくら 100g
- 人参 12g
- もやし 30g
- 白かまぼこ 16g
- 糸かつお 2.5g
- 濃口しょう油 5g
- 特濃酢 5g
- 三温糖 0.5g

調味料



<作り方>

- ① おくらは茹でて輪切りにする
- ② 人参は千切りにして茹でる
- ③ もやしを茹でる
- ④ 白かまぼこは千切りにして蒸す
- ⑤ 調味料で和える

今月からスタート!

ランチョンマットの配布☆

琉球大学ゆい健康プロジェクトでは、恩納村学校給食センターと協力し、ランチョンマット(食と健康のお便り)を作成しました!食育の活動として、学校からご家庭へ配布します。

昨年ご協力いただいた栄養調査(2013年2月実施)の結果などをランチョンマットに載せて、保護者の皆様にお伝えしていきます。ぜひご覧いただき、ご感想などお聞かせください☆

学校と地域から県民へ広げる健康づくり
琉球大学ゆい健康プロジェクト

☆☆☆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。



記入欄



ぼくに名前をつけて!



平成26年 6月号

学校 年 組 名前

保護者のみなさまへ
今月からランチョンマット
を配布します！

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-

ほくが隠れているよ♪
何匹いるか探してみよう！
正解は左下に書いてるよ



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！



★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！



★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れます！

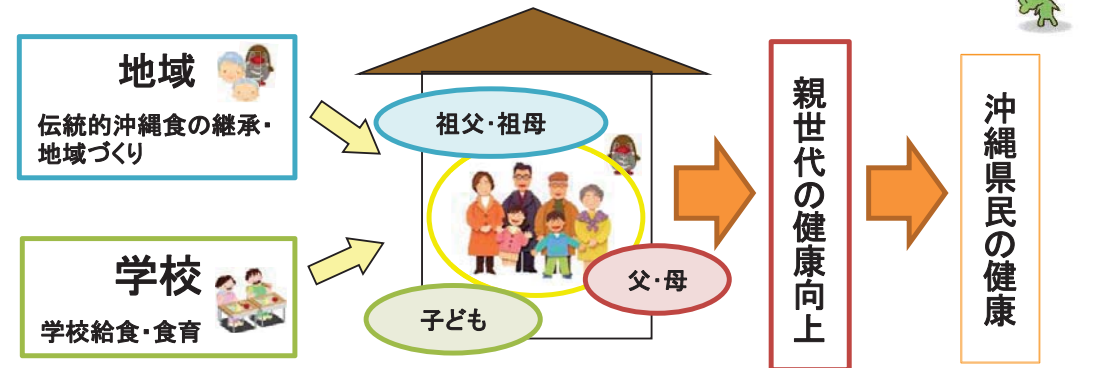


ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



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～！(^^)！

ゆい健康プロジェクトって どんなことをするの？



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。



食と健康のお便り ランチョンマット

今月から毎月1回、食と健康のお便り「ランチョンマット」の配布がスタートします。このお便りは恩納村学校給食センターと琉球大学ゆい健康プロジェクトが協力して制作しています。

こんな情報をお届けします！

- ・食育の日（毎月19日）の学校給食メニュー
- ・ご協力いただいた食事調査の結果
- ・食や健康に関する情報

ランチョンマットの使い方

- ① レシピ面を参考に、ご家庭でも野菜たっぷり・減塩メニューを作ってみよう！
- ② 裏面の食や健康に関する情報を日々の生活への参考に！
- ③ 学校・給食センターとご家庭の通信手段
→通信欄（下記）へ、皆様の声をおきかせ下さい！



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27年7月号

恩納 小学校 年 組 名前

給食メニューの紹介!

食育の日

☆6月19日の給食メニュー☆

黒米ごはん、恩納のみそ汁、きびなごのから揚げ
小松菜と糸かまぼこの和えもの、牛乳

給食1食分の…
野菜使用量：小学生82.4g 食塩相当量：小学生1.6g



～恩納のみそ汁～

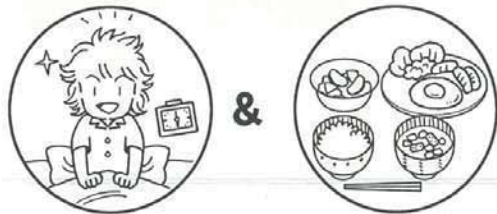
恩納のみそ汁とは、季節の農産物を使ったみそ汁のことです。毎月1回提供しています。6月はJAおきなわ恩納女性部で作っている味噌を使って作りました。

これから楽しい夏休み♪暑い夏を元気に過ごそう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを押さえてみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



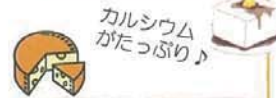
朝寝坊&朝ごはんめくまでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

<豆腐カレー：1人分>

15分ですべてできる
簡単! 昼ごはん

<材料>

- ごはん……………適量
- 木綿豆腐……………1/3丁
- 合いびき肉……………30g
- たまねぎ……………1/4個
- なす……………1/2個
- とけるタイプのチーズ……………適量
- カレールウ……………1かけ
- サラダ油……………適量



イメージ

<作り方>

- ① 豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ② なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③ ②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

きりとり線



子どもの食塩摂取量と減塩のコツ

★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」

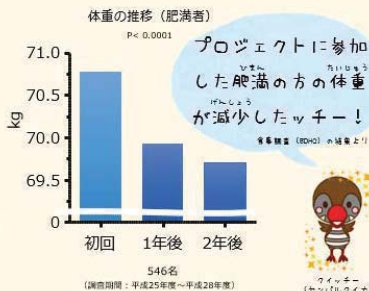
かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

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！



健康長寿のポイントは
健康な働き盛り世代を増やせよ！

～ゆいけん参加者の体重の変化～

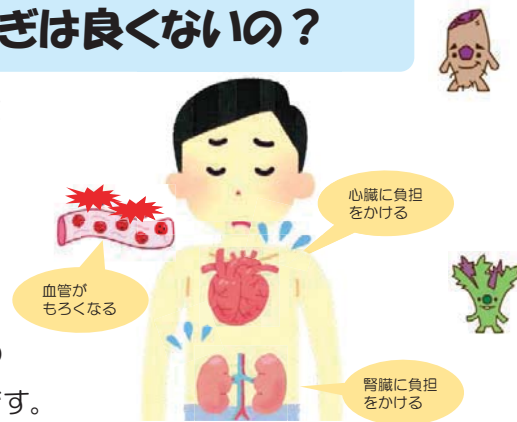


どうして食塩のとりすぎは良くないの？

食塩は、わたしたち人間にとって欠かせないミネラルです。

しかし、とりすぎは高血圧や心臓病、脳卒中、腎臓病を引き起こすことがわかっています。

子どものころから、塩分ひかえめのうす味になれることがとても大切です。



うす味でもおいしく食べる3つのコツ

～旬・酸・香～

旬の食材をつかう！

旬の食材はうま味がたっぷりで、調味料いらず！
素材の味を楽しめます。



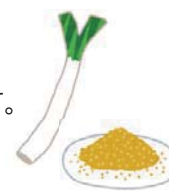
酸味をいかに！

酸味は食材のおいしさを引き立てます。ゆず、レモン、すだち、ヨーグルトなどを味付けや具材に使うと、塩分ひかえめでおいしく食べられます。



香ばしさ・香りをいかに！

香りのいい食材をとり入れると、塩が少なめでもおいしく食べられます。
(ゴマ(ゴマ油)、しそ、しょうが、ねぎ、キノコやゆずなど)
また、ゴマ油など油の香味を生かすのも、ポイントの一つです。



ゆい健康プロジェクト キャラクター紹介



とうがん シブイン (冬瓜)

名付け親：宮里小学校1年 Tさん

食べごろ：7～8月
豊富な栄養素：
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。栄養素のカリウムには、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧予防に効果的です。また、食べごろは夏ですが、冬まで保存がきくことから冬瓜ともよばれます。

ゆいけんクイズ

体の中の、とりすぎた食塩を外へ出してくれる栄養素はなにかな？

やさいや、かいそう、おイモにたくさん入っているよ！

★こたえはどこかにあるよ！さがしてみてね！

ヒント：カ〇ウ〇

