



今日の給食のレシピです！



ランチョンマット10月号
北谷町立学校給食センター 平成26年10月

《 冬瓜の煮つけ：5人分》

＜材料＞

- 冬瓜 300g
- 豚肉 100g
- 結び昆布 50g
- こんにゃく 80g
- 厚あげ 80g
- 人参 60g
- 小松菜 60g
- ごぼう 60g
- インゲン 30g
- 生姜（おろし） 適量

＜作り方＞

◎下準備

- ・こんにゃく、厚あげは湯通しする
- ・いんげんは下茹でしておく
- ・花がっおでだしをとっておく

①冬瓜は大きめ、人参はイチョウ切りにする。インゲン、小松菜、厚あげ、豚肉は食べやすい大きさに切る。

②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら人参、ごぼう、冬瓜を入れ軽く炒めたら、昆布、こんにゃく、厚揚げを入れたし汁、酒、みりん、砂糖、醤油（半分）を入れ煮込む。

- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 三温糖 小さじ1
- 塩 1g
- 油 小さじ1
- 花がっお（だし用） 10g



③具材に火が通ったら、インゲン、小松菜を入れ、味を調整しながら残りの醤油と塩、おろし生姜をいれる。

④全体に味が馴染んだら、完成です。

《 パパイアの和えもの：5人分》

＜材料＞

- パパイア 175g
- きゅうり 50g
- 人参 25g
- ツナ缶 25g
- レモン汁 小さじ2
- ミツカン酢 小さじ2
- 三温糖 小さじ2
- 塩 少々

＜作り方＞

- ①パパイアは千切りにし、湯がいて、冷ましておく。
- ②人参、きゅうりは千切りにする。
- ③調味料を混ぜ合わせ、①②とツナを入れ和える。



今日の「野菜たっぷりメニュー」に入っている県産食材は、冬瓜、小松菜、パパイア、インゲンです。今日は「冬瓜」についてお話します。北谷給食センターでは、よく使われているおなじみの野菜です。方言では「シブイ」といいます。冬瓜は「夏」に旬の野菜ですが、切らずに保存すると「冬」まで食べることができるので「冬の瓜」と書いて「冬瓜」といいます。どんな味付けにも合うので、煮つけ、みそ汁、カレー、（意外かもしれませんが）ジャム・・・など色々な料理として楽しむことができます。ご家庭でも試してみてくださいね！冬瓜には「ビタミンC」が豊富に含まれます。疲労回復や、風邪の予防などに効果がありますよ！
給食で知りたいレシピがありましたら、ぜひご記入くださいね！

食と健康のお便り ランチョンマット

北谷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、10月からランチョンマットの配布がスタートします。

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・・・などをご紹介します！

ランチョンマットの使い方

- ①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食や健康に関する情報を日々の生活への参考に！
- ③学校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！

島野菜のレシピ集と
バインダーをお届け
します。一緒に
つづてね♪



☆☆☆お家の方との通信欄☆☆☆
お子様から本日の献立についての感想等をお聞きになり、お家の方の感想をお聞かせ下さい。今後の献立作成の参考にさせていただきます。
（通信欄への協力に感謝いたします）




記入欄

平成26年10月号

学校 年 組 名前

「食品や料理に含まれる塩分量」

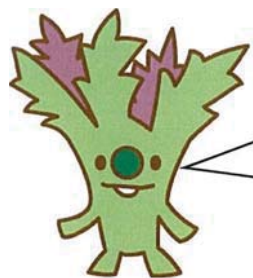
減塩の目標値ってどれくらい？


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 (ハンダマ)

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。ゆで過ぎると又メリや色、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。



栄養成分表も活用して、食塩量を計算してみましょう。

エネルギー	500kcal
タンパク質	50g
脂質	25g
炭水化物	1g
ナトリウム (食塩相当量)	1000mg (2.5g)

食塩量1g は、ナトリウム約400mg

うす口醤油より、濃口醤油の方が、塩分は少ない目です。



食と健康のお便り

ランチョンマット 11月号



制作：北谷町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11月



★本日の野菜たっぷり減塩メニュー★

牛乳、麦ごはん、☆マーボー大根、☆茎わかめの中華風サラダ、ミニフィッシュ

給食1食分の…
野菜使用量：162g
食塩相当量：2.5g

《マーボー大根：5人分》

＜材料＞

大根	・・・ 260g	生姜	・・・ 5g
にんじん	・・・ 50g	にんにく	・・・ 5g
なす(揚げナス)	・・・ 50g	ごま油	・・・ 小さじ1/2
たまねぎ	・・・ 100g	赤みそ	・・・ 40g
豚ひき肉	・・・ 75g	しょうゆ	・・・ 小さじ1
豚レバー	・・・ 10g	ケチャップ	・・・ 大さじ1
たけのこ	・・・ 50g	オイスターソース	・・・ 小さじ1
しいたけ	・・・ 5g	トウバンジャン	・・・ 少々
沖縄豆腐	・・・ 150g	でんぷん	・・・ 小さじ2
さやいんげん	・・・ 50g	サラダ油	・・・ 小さじ2
水	・・・ 50cc		

＜作り方＞

◎下準備

- ・しいたけは水で柔らかくなるまで戻す。
- ・豆腐は、2cm角に切る。
- ・豚レバーは半解凍でみじん切りにする。
- ・生姜、にんにくをみじん切りにする。

③豆腐をいれて、味を見て片栗粉でとろみをつける。仕上げに青みでさやいんげんを入れたら完成です。

①大根は角切りして茹でる。

なすは半月切りにする。

他の材料は、あらめのみじん切りにする。

②鍋に油を熱し、生姜、にんにくを入れ香りをだす。次に肉を入れ火が通ったら、にんじん、たまねぎをいれ、大根をいれて味付けする。



《茎わかめの中華風サラダ：5人分》

＜材料＞

茎わかめ	・・・ 25g(戻した量)
もやし	・・・ 100g
きゅうり	・・・ 150g
にんじん	・・・ 20g
ちくわ	・・・ 2本
白ごま	・・・ 小さじ1/2 (5g)
しょうゆ	・・・ 小さじ1 (6g)
三温糖	・・・ 小さじ1 (5g)
ミツカン酢	・・・ 大さじ1 (15g)
ごま油	・・・ 小さじ1/2 (3g)
ラー油	・・・ お好み

＜作り方＞

①きゅうり、にんじんは千切りにし、湯がいて、冷ましておく。

②もやしは水から茹でて、冷ましておく。

③ちくわを輪切りにする。

④調味料を混ぜ合わせ、①②とちくわ、茎わかめ、ゴマを入れ和える。
※わかめや切り昆布でもいいですよ。



きりとり線

～今月のコラム～ 校長先生の給食の思い出

昭和40年代後半から50年代頃の私の小学校時代の学校給食は、主にパンとミルクが主体であった。当時、学校の中に給食室があり、そこから教室までジェラルミンに入った熱いミルクとパンを教室まで運ぶのがとても嫌だった。その後、ミルクとパンは外注になり、ピン入りの冷たいミルクになったが、現在のように校舎内に配膳室があり、そこからワゴンに乗せて運ぶわけでもなく、小学生にはかなりの重労働だったように思える。現在の学校給食はご飯が主食となり、外注も増える傾向ではあるが、郷土料理や地産地消、アレルギー除去食など、食文化や栄養素をしっかりと考えられた食育や食の安全に最大限の注意を払って調理されており、飽食の時代の申し子である現在の子供もは大変恵まれている事を実感している。現在、全国からの食材や外注業者、様々な人々が学校給食に携わっているが、子ども達に感謝する心を忘れないように食育の指導を充実させていきたいと考えている。

北谷町立浜川小学校 校長 新垣英司



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

今日の給食のポイント：人気の中華料理！

今日の「野菜たっぷりメニュー」は、中華料理です。マーボ豆腐は給食でも人気で、豆板醤やテンメンジャン、赤みそなどたくさんの調味料を組み合わせます。また、ケチャップを入れると味がまろやかになりお勧めです！市販のマーボ豆腐の素も手軽でおいしいですが、ご家庭でつくってみると意外と簡単にできて、塩分もおさえることができますよ！今日の県産食材は、もやし、きゅうりです。今の時期は意外に県産の野菜が少ない時期ですが、年中出回っていて、安く栄養価の高い食材があります。それは、「もやし」です。炒め物、和え物に大活躍しています。給食で使用しているもやしは、主に緑豆のもやしです。栄養価は、ビタミンB1、ビタミンB2が豊富です。くせがないのでたくさん食べられるのも魅力です。

トウバンジャン



ペニー(紅いも)

平成27年 11月号

浜川小学校 年 組 名前

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」

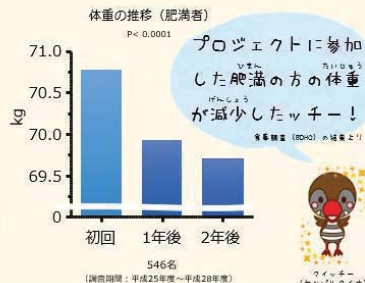
かつて健康長寿ナンバーワンを誇りながら、生活習慣の変化で王座を譲った沖縄県。「琉球大学ゆい健康プロジェクト」は、子どもから大人まで世代を超えたユイマールの力（地域の力）で健康長寿を取り戻すことを目指したプロジェクトです。

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！



健康長寿のポイントは健康な働き盛り世代を増やこせへ！

～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 かりにくくなる (免疫力アップ)
- やお肌を 強くする
- 疲れにくい ●ら●をつくる
- ち●●(おなか)の 働きをよくする



※ 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！

葉を食べる野菜



知ってた？ たまねぎで葉の根元がふくらんで大きくなったもの（鱗茎）なんだよ！

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



イモ類は蒸すと甘味がアップ！ 煮物や具たくさんの汁物に。

※調理法は一例です。

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

野菜嫌いなキッシ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！