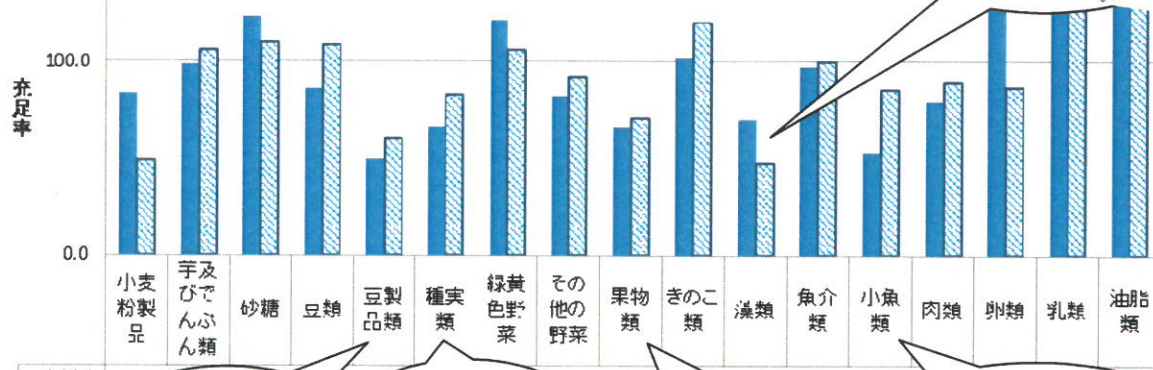


### 平成29年度 学校給食残量調査

☆北部地区の子ども達が、実際どのくらい摂取したかをグラフにしました。(学校給食の基準を100とする)



藻類は、ミネラルが豊富だが残量となり、不足がち。

大豆や豆の加工品等を日頃から食べる習慣を！

ごまやアーモンド等、和食物やサラダにトッピングで日常的に！

おやつや部活後に果物を食べてビタミン、ミネラルを補給！

小魚類はカルシウム源として、食べて欲しいが残量が多い。

毎年6月と11月に学校給食残量調査を行っています。上のグラフから見ると、残量となる食品は、子どもたちが食べ慣れない食品(海藻、種実、小魚など)に多くなっています。ぜひご家庭でも食品摂取状況を踏まえた食事づくりで、子どもたちの健全な食習慣の形成につなげたいものです。

#### 食品別摂取状況から見た課題を解決！ 親子でLet's クッキング

夏休みにぜひ、苦手な食品を「大好きな食品」に変身させてみませんか？子ども達と一緒に料理をすることで、苦手の克服につながるかもしれません。夏休み中に実践してみたいはかがでしょうか。

#### アーサーゆし豆腐

材料 (5人分)

乾燥アーサー	10g
ゆし豆腐	500g
かつおだし	2カップ
塩	小さじ1
醤油	少々

#### 作り方

- ①乾燥アーサーを流水で洗い、戻す。
- ②鍋にゆし豆腐とかつおだしを入れて、火にかける。
- ③煮立ってきたら塩と醤油で味をつける。
- ④お刺し①のアーサーを一人分入れて、③のゆし豆腐をそそいで、仕上げる。

海藻類と豆製品類がとれます。ゆし豆腐はミネラルもたっぷり、汁ごと食べられます。乾燥アーサーを水戻しする/白の包丁いらすのお手軽料理！

\*ゆし豆腐は塩分が高めですので、味を見ながら、調味料の調整をしてください。  
☆お好みでみそ仕立てにしてもOK!

#### スリラーのうっちゃん揚げ

材料 (5人分)

スリラー (きびなご)	200g
塩 (魚下味用)	少々
小麦粉	30g
うっちゃん粉	少々
カレー粉	少々
揚げ油	適量

#### 作り方

- ①スリラーをさっと洗い、塩をふる。
- ②小麦粉、うっちゃん粉、カレー粉を合わせておく。
- ③170℃程度に熱した油へ②で粉をかけた①を入れ、カラッと揚げる。

骨ごと食べられる小魚の定番「スリラー (きびなご)」は、給食でもよく使います。カレー風味で食べやすく！

\*揚げ油は大変という印象があるかと思いますが、お弁当の一品やおやつにたくさん作って、ポリポリ骨ごと食べて欲しいです。揚げ油にすると、暑い夏に傷みにくいので、安心ですよ！

#### ウグマグラーシ (ごま菓子)

材料 (50個分)

白ごま	350g
黒ごま	150g
黒糖	50g
水	大さじ1
水あめ	250g

#### 作り方

- ①白ごま、黒ごまを香ばしく炒る。
- ②黒糖、水、水あめを鍋に入れ、煮溶かし、白っぽくなってきたら、ごまを入れて混ぜる。
- ③弱火にしてよく混ぜて、ごまがまとまってきたら、火をとめる。
- ④バットにオーパシートを敷いて、③をひろげ、その上にオーパシートをのせて、平らになるようにバットの底で力をかけて押す。
- ⑤熱いうちに取り分ける。

夏休みのおやつにいかが？不足しがちな種実類がとれ、鉄分、カルシウム、食物繊維もとれます。咀嚼力もつき、お口の健康にもgood!

# ウチナーマンはスグリムン!

沖縄の郷土料理は、健康な体を維持するために必要な栄養を補うことができます。医食同源の理に適った素晴らしいウチナーの食文化を次世代の子ども達へ継承していきましょう。



照りつける太陽、蝉の鳴き声、いよいよ沖縄の夏到来です。今年は梅雨入り後も雨が少なく、水不足が懸念されています。子どもたちは待ちに待った夏休みが近づき、楽しい計画に胸をはずませていくことでしょう。



暑さは、これからが本番。暑い夏を乗り切るには、体温を下げ、夏バテ防止に効果のある、ゴーヤー、シブイ、ナーベラーなど夏野菜を上手に取り入れ、夏を元気に過ごしましょう。

#### 残量調査結果について

毎年行われている残量調査は子どもたちが実際にどのくらい食べたかを計り、そこから栄養素量や食品摂取量を算出します。昨年行われ

た残量調査の結果(左表)から、食品群別では豆製品、小魚類、藻類、果物が不足傾向にあります。これらの食材を使った料理は、家庭でもなかなか食卓にのぼる機会が少なく、栄養素も不足しがちになります。ご家庭ではどうでしょうか？  
「食歴」という言葉があります。これまで食べてきたものの歴史が食歴であり、これからの食事を選ぶ第一条件になると言われています。子どもとさから大人になるまで同じものを食べる海外と違い、日本の食卓には季節や旬の食材があります。そして地域の料理や外国の料理を取り入れることで、食の経験が積み重ねられ、食歴が豊かになります。



126  
2018年度1学期号



#### 学校と給食センターが連携した食育

小学校2年生の生活科には「町たんけん」の学習があります。この学習の一環で、子どもたちが給食センターの見学に来ました。天気もよく、とても暑いなか、小学校から歩いてきた子どもたちは、給食センターに着くと、「あ、疲れた。」と言っていたのですが、調理場の中を見ながら説明をすると、とても目を輝かせていました。「鍋がとっても大きいよ」「スコップみたいなの混ぜてるよ。」など様々な声が聞こえました。見学後は、少しずつではありますが、よく食べるようになってきました。



#### センター見学を終えて メッセージが届きました

りちの先生へ  
いつもありがとうございます。  
くれてありがとう。  
います。いつもありがとうございます。  
ないでか。よくしたり。  
す。お久しぶり。  
(伊江小2年)



今後も、センター見学の受け入れや、学級担任と連携し、食育に取り組んでいきます。



今年七月の県産品奨励月間に合わせて、今日十四日に「食と子どもの健康展」がイオン名護店にて開催されました。子どもから大人まで大勢の人たちが訪れ、会場は賑わいました。

#### 食文化の健康展を終えて