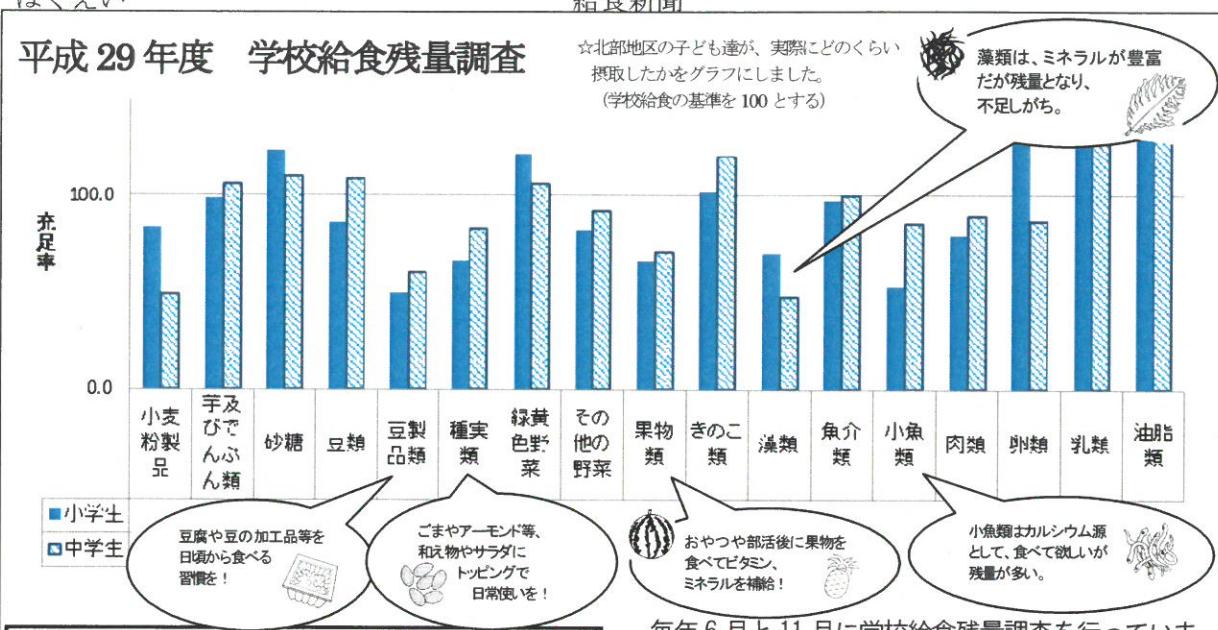


## 平成29年度 学校給食残量調査

アーサゆし豆腐  
材料(5人分)

乾燥アーサ	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お椀に①のアーサを一人分入れて、③のゆし豆腐をそいで、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。乾燥アーサを水戻しするだけの包丁いらずのお手軽料理!

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

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作ることで、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てはいかがでしょうか。

スルレーのうっちゃん揚げ  
材料(5人分)

スルレー(きひなご)	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

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

## 作り方

- ①スルレ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で粉付けした①を入れ、カラッと揚げる。

\*揚げ物は大変という印象があるかもしれません。お弁当の一品やおやつにたくさん作って、ボリボリ骨ごと食べて欲しいです。揚げ物にすると、暑い夏に痛みにくいので、安心ですよ！

ウグマグワーシ(ごま葉子)  
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、白っぽくなったら、ごまを入れて混ぜる。
- ③弱火にしてよく混せて、ごまがまとまってきたら、火をとめる。
- ④バットにオーブンシートを敷いて、③をひろげ、その上にオーブンシートをのせて、平らになるように別のバットの底で力をかけて押す。
- ⑤熱いうちに切り分ける。

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。

# ウチナーマンはスグリムン!

照りつけた太陽・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ます。

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、ナベー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、それ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されています。子どものときから大人になるまで同じ日本の食卓には季節や旬の食材があります。子どものときから大人になるまで同じ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、食の経験が積まれ、食歴が豊かになります。子供が食べないから作らなければなりません。そのため、日々の食事は「町たんけん」の学習があります。この学習の一環で、小学校2年生の生活科に来ました。天気もよく、とにかく給食センターの見学になりました。この学習の一環で、子どもたちは「町たんけん」の学習がありました。この学習の一環で、子どもたちは「町たんけん」の学習がありました。

## 学校と給食センターが連携した教育

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、調理場の中を見せ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。」「スコップみたいなもので混ぜてるよ。」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りました。

食と子どもの健康展を終えて



126  
2018年度1学期号

センター見学を終えて  
メッセージが届きました

いちの先生へ  
いつもありがとうございます。  
くれてありがとうございます。  
います。いつもありがとうございます。  
すみません。



25日㈯  
26日㈰  
27日㈪  
28日㈫  
29日㈬  
30日㈭  
31日㈮  
8月1日㈯  
8月2日㈰  
8月3日㈪  
8月4日㈫  
8月5日㈬  
8月6日㈭  
8月7日㈮  
8月8日㈯  
8月9日㈰  
8月10日㈪  
8月11日㈫  
8月12日㈬  
8月13日㈭  
8月14日㈮  
8月15日㈯  
8月16日㈰  
8月17日㈪  
8月18日㈫  
8月19日㈬  
8月20日㈭  
8月21日㈮  
8月22日㈯  
8月23日㈰  
8月24日㈪  
8月25日㈫  
8月26日㈬  
8月27日㈭  
8月28日㈮  
8月29日㈯  
8月30日㈰  
8月31日㈪  
9月1日㈫  
9月2日㈬  
9月3日㈭  
9月4日㈮  
9月5日㈯  
9月6日㈰  
9月7日㈪  
9月8日㈫  
9月9日㈬  
9月10日㈭  
9月11日㈮  
9月12日㈯  
9月13日㈰  
9月14日㈪  
9月15日㈫  
9月16日㈬  
9月17日㈭  
9月18日㈮  
9月19日㈯  
9月20日㈰  
9月21日㈪  
9月22日㈫  
9月23日㈬  
9月24日㈭  
9月25日㈮  
9月26日㈯  
9月27日㈰  
9月28日㈪  
9月29日㈫  
9月30日㈬  
10月1日㈭  
10月2日㈮  
10月3日㈯  
10月4日㈰  
10月5日㈪  
10月6日㈫  
10月7日㈬  
10月8日㈭  
10月9日㈮  
10月10日㈯  
10月11日㈰  
10月12日㈪  
10月13日㈫  
10月14日㈬  
10月15日㈭  
10月16日㈮  
10月17日㈯  
10月18日㈰  
10月19日㈪  
10月20日㈫  
10月21日㈬  
10月22日㈭  
10月23日㈮  
10月24日㈯  
10月25日㈰  
10月26日㈪  
10月27日㈫  
10月28日㈬  
10月29日㈭  
10月30日㈮  
10月31日㈯  
11月1日㈰  
11月2日㈪  
11月3日㈫  
11月4日㈬  
11月5日㈭  
11月6日㈮  
11月7日㈯  
11月8日㈰  
11月9日㈪  
11月10日㈫  
11月11日㈬  
11月12日㈭  
11月13日㈮  
11月14日㈯  
11月15日㈰  
11月16日㈪  
11月17日㈫  
11月18日㈬  
11月19日㈭  
11月20日㈮  
11月21日㈯  
11月22日㈰  
11月23日㈪  
11月24日㈫  
11月25日㈬  
11月26日㈭  
11月27日㈮  
11月28日㈯  
11月29日㈰  
11月30日㈪  
11月31日㈫  
12月1日㈬  
12月2日㈭  
12月3日㈮  
12月4日㈯  
12月5日㈰  
12月6日㈪  
12月7日㈫  
12月8日㈬  
12月9日㈭  
12月10日㈮  
12月11日㈯  
12月12日㈰  
12月13日㈪  
12月14日㈫  
12月15日㈬  
12月16日㈭  
12月17日㈮  
12月18日㈯  
12月19日㈰  
12月20日㈪  
12月21日㈫  
12月22日㈬  
12月23日㈭  
12月24日㈮  
12月25日㈯  
12月26日㈰  
12月27日㈪  
12月28日㈫  
12月29日㈬  
12月30日㈭  
12月31日㈮  
1月1日㈯  
1月2日㈰  
1月3日㈪  
1月4日㈫  
1月5日㈬  
1月6日㈭  
1月7日㈮  
1月8日㈯  
1月9日㈰  
1月10日㈪  
1月11日㈫  
1月12日㈬  
1月13日㈭  
1月14日㈮  
1月15日㈯  
1月16日㈰  
1月17日㈪  
1月18日㈫  
1月19日㈬  
1月20日㈭  
1月21日㈮  
1月22日㈯  
1月23日㈰  
1月24日㈪  
1月25日㈫  
1月26日㈬  
1月27日㈭  
1月28日㈮  
1月29日㈯  
1月30日㈰  
1月31日㈪  
2月1日㈫  
2月2日㈬  
2月3日㈭  
2月4日㈮  
2月5日㈯  
2月6日㈰  
2月7日㈪  
2月8日㈫  
2月9日㈬  
2月10日㈭  
2月11日㈮  
2月12日㈯  
2月13日㈰  
2月14日㈪  
2月15日㈫  
2月16日㈬  
2月17日㈭  
2月18日㈮  
2月19日㈯  
2月20日㈰  
2月21日㈪  
2月22日㈫  
2月23日㈬  
2月24日㈭  
2月25日㈮  
2月26日㈯  
2月27日㈰  
2月28日㈪  
2月29日㈫  
2月30日㈬  
2月31日㈭  
3月1日㈮  
3月2日㈯  
3月3日㈰  
3月4日㈪  
3月5日㈫  
3月6日㈬  
3月7日㈭  
3月8日㈮  
3月9日㈯  
3月10日㈰  
3月11日㈪  
3月12日㈫  
3月13日㈬  
3月14日㈭  
3月15日㈮  
3月16日㈯  
3月17日㈰  
3月18日㈪  
3月19日㈫  
3月20日㈬  
3月21日㈭  
3月22日㈮  
3月23日㈯  
3月24日㈰  
3月25日㈪  
3月26日㈫  
3月27日㈬  
3月28日㈭  
3月29日㈮  
3月30日㈯  
3月31日㈰  
4月1日㈪  
4月2日㈫  
4月3日㈬  
4月4日㈭  
4月5日㈮  
4月6日㈯  
4月7日㈰  
4月8日㈪  
4月9日㈫  
4月10日㈬  
4月11日㈭  
4月12日㈮  
4月13日㈯  
4月14日㈰  
4月15日㈪  
4月16日㈫  
4月17日㈬  
4月18日㈭  
4月19日㈮  
4月20日㈯  
4月21日㈰  
4月22日㈪  
4月23日㈫  
4月24日㈬  
4月25日㈭  
4月26日㈮  
4月27日㈯  
4月28日㈰  
4月29日㈪  
4月30日㈫  
4月31日㈬  
5月1日㈭  
5月2日㈮  
5月3日㈯  
5月4日㈰  
5月5日㈪  
5月6日㈫  
5月7日㈬  
5月8日㈭  
5月9日㈮  
5月10日㈯  
5月11日㈰  
5月12日㈪  
5月13日㈫  
5月14日㈬  
5月15日㈭  
5月16日㈮  
5月17日㈯  
5月18日㈰  
5月19日㈪  
5月20日㈫  
5月21日㈬  
5月22日㈭  
5月23日㈮  
5月24日㈯  
5月25日㈰  
5月26日㈪  
5月27日㈫  
5月28日㈬  
5月29日㈭  
5月30日㈮  
5月31日㈯  
6月1日㈰  
6月2日㈪  
6月3日㈫  
6月4日㈬  
6月5日㈭  
6月6日㈮  
6月7日㈯  
6月8日㈰  
6月9日㈪  
6月10日㈫  
6月11日㈬  
6月12日㈭  
6月13日㈮  
6月14日㈯  
6月15日㈰  
6月16日㈪  
6月17日㈫  
6月18日㈬  
6月19日㈭  
6月20日㈮  
6月21日㈯  
6月22日㈰  
6月23日㈪  
6月24日㈫  
6月25日㈬  
6月26日㈭  
6月27日㈮  
6月28日㈯  
6月29日㈰  
6月30日㈪  
7月1日㈫  
7月2日㈬  
7月3日㈭  
7月4日㈮  
7月5日㈯  
7月6日㈰  
7月7日㈪  
7月8日㈫  
7月9日㈬  
7月10日㈭  
7月11日㈮  
7月12日㈯  
7月13日㈰  
7月14日㈪  
7月15日㈫  
7月16日㈬  
7月17日㈭  
7月18日㈮  
7月19日㈯  
7月20日㈰  
7月21日㈪  
7月22日㈫  
7月23日㈬  
7月24日㈭  
7月25日㈮  
7月26日㈯  
7月27日㈰  
7月28日㈪  
7月29日㈫  
7月30日㈬  
7月31日㈭  
8月1日㈮  
8月2日㈯  
8月3日㈰  
8月4日㈪  
8月5日㈫  
8月6日㈬  
8月7日㈭  
8月8日㈮  
8月9日㈯  
8月10日㈰  
8月11日㈪  
8月12日㈫  
8月13日㈬  
8月14日㈭  
8月15日㈮  
8月16日㈯  
8月17日㈰  
8月18日㈪  
8月19日㈫  
8月20日㈬  
8月21日㈭  
8月22日㈮  
8月23日㈯  
8月24日㈰  
8月25日㈪  
8月26日㈫  
8月27日㈬  
8月28日㈭  
8月29日㈮  
8月30日㈯  
8月31日㈰  
9月1日㈪  
9月2日㈫  
9月3日㈬  
9月4日㈭  
9月5日㈮  
9月6日㈯  
9月7日㈰  
9月8日㈪  
9月9日㈫  
9月10日㈬  
9月11日㈭  
9月12日㈮  
9月13日㈯  
9月14日㈰  
9月15日㈪  
9月16日㈫  
9月17日㈬  
9月18日㈭  
9月19日㈮  
9月20日㈯  
9月21日㈰  
9月22日㈪  
9月23日㈫  
9月24日㈬  
9月25日㈭  
9月26日㈮  
9月27日㈯  
9月28日㈰  
9月29日㈪  
9月30日㈫  
10月1日㈬  
10月2日㈭  
10月3日㈮  
10月4日㈯  
10月5日㈰  
10月6日㈪  
10月7日㈫  
10月8日㈬  
10月9日㈭  
10月10日㈮  
10月11日㈯  
10月12日㈰  
10月13日㈪  
10月14日㈫  
10月15日㈬  
10月16日㈭  
10月17日㈮  
10月18日㈯  
10月19日㈰  
10月20日㈪  
10月21日㈫  
10月22日㈬  
10月23日㈭  
10月24日㈮  
10月25日㈯  
10月26日㈰  
10月27日㈪  
10月28日㈫  
10月29日㈬  
10月30日㈭  
10月31日㈮  
11月1日㈯  
11月2日㈰  
11月3日㈪  
11月4日㈫  
11月5日㈬  
11月6日㈭  
11月7日㈮  
11月8日㈯  
11月9日㈰  
11月10日㈪  
11月11日㈫  
11月12日㈬  
11月13日㈭  
11月14日㈮  
11月15日㈯  
11月16日㈰  
11月17日㈪  
11月18日㈫  
11月19日㈬  
11月20日㈭  
11月21日㈮  
11月22日㈯  
11月23日㈰  
11月24日㈪  
11月25日㈫  
11月26日㈬  
11月27日㈭  
11月28日㈮  
11月29日㈯  
11月30日㈰  
12月1日㈪  
12月2日㈫  
12月3日㈬  
12月4日㈭  
12月5日㈮  
12月6日㈯  
12月7日㈰  
12月8日㈪  
12月9日㈫  
12月10日㈬  
12月11日㈭  
12月12日㈮  
12月13日㈯  
12月14日㈰  
12月15日㈪  
12月16日㈫  
12月17日㈬  
12月18日㈭  
12月19日㈮  
12月20日㈯  
12月21日㈰  
12月22日㈪  
12月23日㈫  
12月24日㈬  
12月25日㈭  
12月26日㈮  
12月27日㈯  
12月28日㈰  
12月29日㈪  
12月30日㈫  
12月31日㈬  
1月1日㈭  
1月2日㈮  
1月3日㈯  
1月4日㈰  
1月5日㈪  
1月6日㈫  
1月7日㈬  
1月8日㈭  
1月9日㈮  
1月10日㈯  
1月11日㈰  
1月12日㈪  
1月13日㈫  
1月14日㈬  
1月15日㈭  
1月16日㈮  
1月17日㈯  
1月18日㈰  
1月19日㈪  
1月20日㈫  
1月21日㈬  
1月22日㈭  
1月23日㈮  
1月24日㈯  
1月25日㈰  
1月26日㈪  
1月27日㈫  
1月28日㈬  
1月29日㈭  
1月30日㈮  
1月31日㈯  
2月1日㈰  
2月2日㈪  
2月3日㈫  
2月4日㈬  
2月5日㈭  
2月6日㈮  
2月7日㈯  
2月8日㈰  
2月9日㈪  
2月10日㈫  
2月11日㈬  
2月12日㈭  
2月13日㈮  
2月14日㈯  
2月15日㈰  
2月16日㈪  
2月17日㈫  
2月18日㈬  
2月19日㈭  
2月20日㈮  
2月21日㈯  
2月22日㈰  
2月23日㈪  
2月24日㈫  
2月25日㈬  
2月26日㈭  
2月27日㈮  
2月28日㈯  
2月29日㈰  
2月30日㈪  
2月31日㈫  
3月1日㈬  
3月2日㈭  
3月3日㈮  
3月4日㈯  
3月5日㈰  
3月6日㈪  
3月7日㈫  
3月8日㈬  
3月9日㈭  
3月10日㈮  
3月11日㈯  
3月12日㈰  
3月13日㈪  
3月14日㈫  
3月15日㈬  
3月16日㈭  
3月17日㈮  
3月18日㈯  
3月19日㈰  
3月20日㈪  
3月21日㈫  
3月22日㈬  
3月23