

# 給食試食会



平成29年 7月 7日

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

校長 坂本 正彦

栄養士 石川 美和

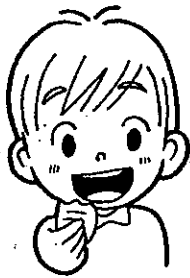
子どものためにできる元気な食事～夏をのりきろう！！～

講演の内容

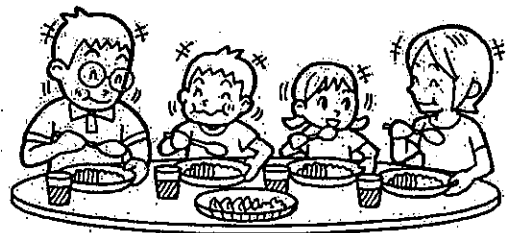
- 1 好き嫌いを減らし楽しく食べよう
- 2 暑さに負けない体づくり
- 3 季節の味を楽しもう（夏メニューレシピ）
- 4 本日の献立

① 好き嫌いを減らし楽しく食べよう

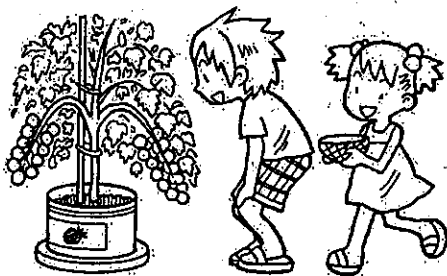
嫌いなものは食卓に出さないではないのではなく、工夫して食べるきっかけをつくりましょう。



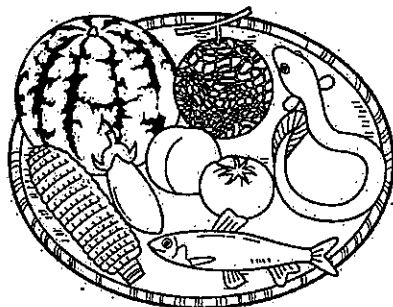
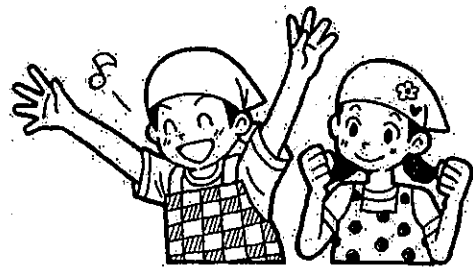
①まずは1口食べてみよう



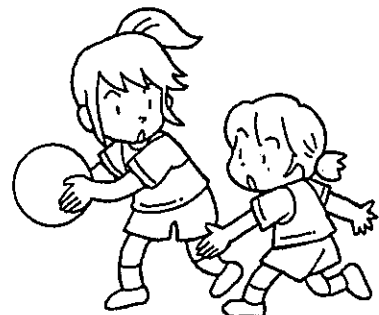
②みんなで一緒に食べよう



③野菜を育てたり、料理のお手伝いをしよう



④旬のものを食べよう



⑤お腹をすかせてから食べよう

## ② 暑さに負けない体づくり

暑さによる食欲減退

水分のとりすぎ  
↓  
胃液が薄まり消化吸収が低下  
栄養素不足

口当たりのよい麺類などばかりをとる  
↓  
エネルギーに変える体内の  
ビタミンB1が多く使われる

ビタミンB1は疲労回復に  
必要なビタミン  
豚肉・うなぎ・大豆・玄米な  
どに多く含まれる

↓

**夏バテを起こす要因**

### 暑さに負けない食事のポイント

**朝食**



汗とともに失われた水分・塩分などがとれる汁ものを積極的にとりましょう。

**昼食**



夏野菜には水分とビタミンが多く含まれています。よく噛むことができるので咀嚼不足による消化不良を防げます。

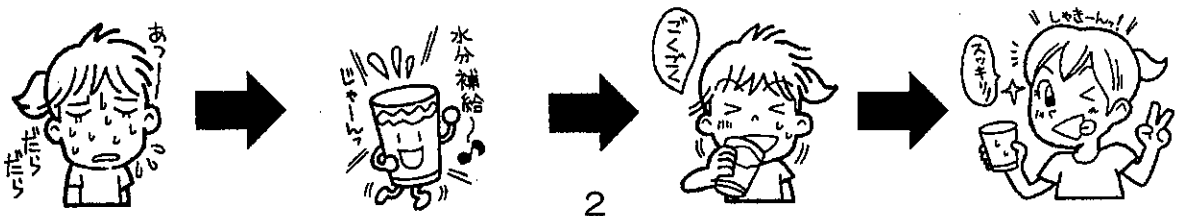
**夕食**



油の多い料理は胃腸を疲れやすいので、サラダ・あえ物など、野菜を組み合わせる栄養バランスを整えましょう。煮物など和食献立がおすすめです。

### 水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に水分をこまめにとることが大切です。たくさん汗をかいたときは1時間に2~4回、0.1%~0.2%の塩分を含んだスポーツドリンクや水を200ml飲むようにしましょう。



## おすすめ 夏レシピ

【冷し中華】		1人分量g	
生中華めん		80.0	
油		2.0	
鶏肉ささ身		30.0	
きゅうり		30.0	せん切り
もやし		20.0	
にんじん		10.0	せん切り
さとう		1.5	
しょうゆ	下味	3.0	
みりん		0.5	
水		35.0	
酢		8.0	
しょうゆ		14.0	
さとう	ごまだれ	7.0	
ごま油		1.0	
白すりごま		1.0	
白ねりごま		15.0	
しょうが		0.5	絞り汁

### 【冷し中華】

- ①野菜をせん切りにして、ゆでる。
- ②ささみをゆでて、野菜と同じ太さに手でさく。
- ③①と②を下味であえる。
- ④ごまだれの調味料であわせて加熱し冷却する。
- ⑤生中華めんをゆで、水冷でぬめりをとり水を切ったら油を混ぜる。
- ⑥中華めんに③の具をのせる。  
④のごまだれをかける。

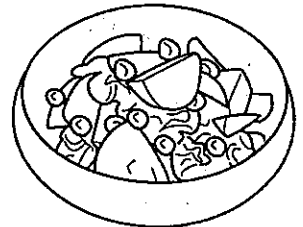
ごまだれは、冷しゃぶ・うどん・サラダなどお好みの料理に合わせることができます。酸味が少なくごまの風味が食欲を増します。

【塩肉じゃが】		1人分量g	
油		1.5	
豚肩肉(うす切)		25.0	
たまねぎ		25.0	1/2くし切
にんじん		30.0	乱切り
しらたき		15.0	
水	だし	25.0	
厚けすりぶし		0.5	
さとう		2.0	
塩		1.3	
酒		1.0	
じゃがいも		60.0	乱切り
たまねぎ		25.0	1/2くし切
さやいんげん		10.0	1cm幅

### 【塩肉じゃが】

- ①だしをとる。いんげんをゆでて水冷する。
- ②油で肉から順に炒め、だし汁を加える。
- ③調味し、じゃがいも、残りの玉ねぎを加えて煮る。
- ④さやいんげんを加える

さっぱり塩味の肉じゃがです。先に炒めた玉ねぎの甘味も良く出ています。



【魚の南蛮焼き】		1人分量g	
あじ		60.0	
塩	下味	0.3	
こしょう		0.03	
油		1.0	
三温糖		3.0	
しょうゆ	南蛮だれ	4.0	
酢		2.0	
酒		2.0	
水		5.0	
七味唐辛子		0.02	
ねぎ		10.0	荒みじん

### 【魚の南蛮焼き】

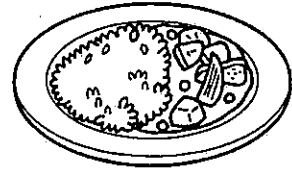
- ①あじに下味をつける。
- ②南蛮だれの材料を混ぜて加熱する。
- ③あじをグリルかオーブン200度でしっかり焼く。
- ④③に②をかける。

旬の魚(あじ・たちうおなど)を使いましょう。またソテーした赤・黄ピーマンズッキーニを加えるなど、バリエーションも増やせるメニューです。

【夏野菜カレーライス】	1人分量 g	
米	80.0	
水	95.0	
酒	1.0	
油	1.0	
にんにく	0.2	みじん切り
しょうが	0.3	みじん切り
たまねぎ	40.0	スライス
豚肩肉(小間)	25.0	
カレー粉	0.40	
鶏がら	15.0	
水	60	スープ
ベーリーフ	0.02	
なす	15.0	厚半月
ホールトマト缶	15.0	1.5cm角
かぼちゃ	15.0	1.5cm角
じゃがいも	40.0	1.5cm角
トマトケチャップ	3.5	
ウスターソース	2.0	
中濃ソース	1.5	
塩	0.9	
白こしょう	0.02	
油	5.0	
小麦粉	6.0	ルウ
カレー粉	0.4	
しょうゆ	2.5	

【夏野菜カレーライス】

- ②豚肉はカレー粉につけこむ。
- ③ガラでスープをとる。
- ④カレールウを作る。
- ⑤玉ねぎを飴色になるまで炒める。
- ⑥油で順に材料を炒め、スープを加える。
- ⑦かぼちゃ、じゃがいもを加え調味する。
- ⑧じゃがいもが柔らかくなったらルウを入れる。
- ⑨しょうゆを入れ、弱火で15分程度煮込む。



かぼちゃは火が通るとやわらかくなりすぎるので7割ほどやわらかくになったら余熱を使い火を通すことかコツです。  
豚小間からひき肉に変えたキーマカレーも食べやすく、おすすめです。

【ミネストローネ】		
油	1.0	
ベーコン	2.0	
たまねぎ	20.0	1cm角
豚肩肉(小間)	20.0	
ひよこまめ	5.0	
にんじん	10.0	1cm角
セロリー	3.0	小口切り
水	110.0	
鶏ガラ	15.0	スープ
ベーリーフ	0.02	
ホールトマト(缶)	10.0	1cm角
トマトピューレ	10.0	
トマトケチャップ	10.0	
塩	1.1	
こしょう	0.02	
じゃがいも	30.0	1.5cm角
赤ワイン	2.0	
マカロニ	10.0	
こまつな	10.0	1cm幅

【ミネストローネ】

- ①鶏ガラでスープをとる。
- ②こまつなはゆでで水冷する。
- ③油でベーコン、玉ねぎ、豚肉、にんじんセロリを炒める。
- ④スープを加え、トマト缶・ピューレ・ケチャップ塩・こしょうで味をつける。
- ⑤マカロニ・じゃがいも・ひよこまめを加えて煮込む。
- ⑥最後にこまつなを加える。

トマト味のスープです。通常よりピューレを足し、コクが増しました。こまつなをパセリなどのハーブにマカロニをパスタに変更するなど好きな野菜・パスタなどを入れて楽しみましょう。

【トロピカルサラダ】		
きゅうり		20.0 1cm角
にんじん		10.0 1cm角
とうもろこし		20.0 粒のみ
黄ピーマン		10.0 1cm角
赤ピーマン		10.0 1cm角
油	ド	3.0
酢		2.0
さとう	レツ	0.4
塩	シン	0.4
こしょう	グ	0.03
からし		0.08

- 【トロピカルサラダ】
- ①きゅうり、にんじん、ピーマンは、ゆでて水冷する。
  - ②とうもろこしはゆでて水気をきる。
  - ③ドレッシングの材料をミキシングし、加熱後冷却する。
  - ④①と②を③であえる。

1cmのサイコロ状のサラダになりますが乱切りにして歯ごたえがあるサラダに変えてもおいしいです。

【フレンチサラダ】		
キャベツ		40.0 ザク切り
きゅうり		20.0 小口切り
にんじん		5.0 いちょう
みかん(缶)		20.0
たまねぎ	ド	3.0 ミキサー
りんご		3.0 ミキサー
油	レツ	3.0
酢	シン	2.0
さとう	グ	0.5
塩		0.5
こしょう		0.01
からし		0.07

- 【フレンチサラダ】
- ①キャベツ、人参、きゅうりはゆでて水冷する。
  - ②ドレッシングをミキシングし、加熱後冷却する。
  - ③①と②とみかん缶をあえる。

人気があるドレッシングです。りんごの甘味が酸味を和らげてます。白いドレッシングですが、にんじんと一緒にミキシングしてオレンジ色のドレッシングにしてもおいしいです。またみかん缶を甘夏やパインなど好きなくだものに変えてみましょう。

【チーズケーキ】	1人分量g
クリームチーズ	15.0
バター	3.0
さとう	4.0
たまご	8.0
パイン缶(果肉のみ)	10.0
小麦粉	15.0
ベーキングパウダー	0.5
生クリーム	1.0
レモン汁	0.5
紙マドレーヌカップ小	1.0

- 【チーズケーキ】
- ①クリームチーズはやわらかくする。
  - ②たまご・生クリーム・さとう・パイン缶・クリームチーズ・レモン汁をミキサーにかける。
  - ③バターは湯せんして溶かす。
  - ④小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
  - ⑤②に④を加え、③のバターを混ぜる。
  - ⑥カップに⑤を入れてオープン180度20分焼く。(スチームオープンがある場合はコンビで)

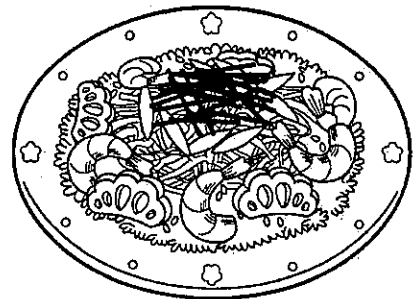


## 本日の献立

【ちらしずし】		1人分量 g
米		70.0
水		77.0
酒		1.0
こんぶ		0.5
酢	すし酢	8.0
さとう		3.0
塩		1.0
だし汁		6.0
さとう		2.0
みりん		1.0
しょうゆ	具	3.0
鶏むね肉(小間)		15.0
にんじん		10.0
油揚げ		5.0
れんこん		7.0
油		1.0
鶏卵		20.0
さとう		1.0
塩		0.1
さやえんどう		5.0
【牛乳】		
牛乳		206.0
【七夕汁】		
水		140.0
こんぶ	だし	0.5
けずりぶし		1.7
めかぶわかめ		5.0
にんじん		15.0
えのきだけ		10.0
塩		0.9
そうめん		10.0
しょうゆ		2.0
酒		1.0
ねぎ		10.0
【フルーツゼリー】		
水		35.0
粉寒天		0.35
さとう		6.0
粉ゼラチン		0.45
りんごジュース		35.0
小玉すいか		15.0
星型パイナップル		7.0
ゼリーカップ		1.0

### 【ちらしずし】

- ①米に、水・酒・こんぶを入れ炊く。
- ②油揚げは油抜きをする。
- ③さやえんどうはゆでて水冷をする。
- ④調味料を加熱し、具を煮る。
- ⑤鶏卵は炒り卵にする。
- ⑥炊きあがった①・すし酢を混ぜて④・⑤を混ぜる。
- ⑦最後にさやえんどうをちらす。



### 【七夕汁】

- ①だしをとる。
- ②そうめんをゆでる。
- ④さやいんげんをを加える
- ④めかぶわかめ・えのきだけ・ねぎを入れる。
- ⑤最後にゆでたそうめんを入れる。

### 【フルーツゼリー】

- ①ゼラチンは湿らせておく。
- ②水・寒天を煮溶かし3分間沸騰させさとうを入れる。
- ③①・りんごジュースを入れて75度1分を確認する。
- ④ゼリーカップにゼリー液を入れる。
- ⑤冷めたゼリーの上にスイカとパイナップルをのせる。

## 児童1人1回あたりの学校給食摂取基準

区分	児童 (6~7歳)	児童 (8~9歳)	児童 (10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20	24	28
脂肪(%)	学校給食における摂取エネルギー全体の25~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	300	350	400
マグネシウム(mg)	70	80	110
亜鉛(mg)	2	2	3
鉄(mg)	2	3	4
ビタミンA( $\mu$ gRE)	150	170	200
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4	5	6



×0.83



×1.17

1日の約30%を基本として設定していますが、家庭で不足がちなカルシウム・ビタミンB1などは学校給食で補えるよう1日約50%を基準値にしています。