

おいしいレシピ!



あみこん汁 かいはん せいしん すすいん 食生活改善推進員さん **オススメ**

〈材料(6人分)〉

- 鶏ひき肉 200g
- れんこん(中) 1/2筋
- しょうが 1片
- かたくり粉 大さじ1
- 大根 1/8本
- にんじん 1/3本
- ごぼう 1/3本
- こんにゃく 1/3枚
- しいたけ 3コ
- 小松菜 2株
- 白菜 1枚
- 長ねぎ 1/2本
- さといも 2コ
- サラダ油 大さじ1
- 水 1ℓ
- かつお節 25g
- 味噌 大さじ3弱

〈作り方〉

- 肉団子を作る。れんこんは、皮をむいて半分すりおろして半分は粗みじんにする。ポウルに鶏ひき肉、れんこん、おろししょうが、かたくり粉を入れ、よく練り混ぜる。
- こんにゃくは薄切りにし、下ゆでをする。
- 小松菜は3cmくらいに切りゆでる。水にさらし絞っておく。
- 大根、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにし水にさらす。しいたけは薄切り、白菜は1cmに切る。ねぎは白い部分は斜め切りにし、青い部分は小口切りにする。さといもは短冊切りにし、水にさらす。
- 鍋に油を熱し、こんにゃく、大根、にんじん、ごぼう、さといもを炒める。
- だし汁を加え、沸騰したらアクをとって、中火にする。しいたけ、白菜、みそ半分量を加え煮る。
- 野菜に味が染みたら、①のたねをスプーンで一口大にすくって、鍋にそっと落とす。
- 肉団子が浮いてきたら、斜め切りにしたねぎを加えひと煮たちしたら、残りの味噌を入れ味を調える。
- 器に盛り、小口切りにしたねぎと小松菜を添える。



部活動 体づくりメニュー

甘辛丼ときんぴらのレシピを紹介します!

MENU

- 豚肉の甘辛丼
- 阿見にんじんのバターきんぴら
- 阿見野菜の栄養たっぷりみそ汁
- 冬瓜入りフルーツポンチ



阿見町の食材を使った

夏休みに阿見中で行った調理実習のレシピです!

持久力、筋力UP!!



豚肉の甘辛丼

〈材料(1人分)〉

- ごはん 110g(米の量)
- 豚肉 100g
- かたくり粉 適量
- 油 適量
- たまねぎ 中 1/4個
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1
- きざみのり・ごま 適量

〈作り方〉

- たまねぎは、うすめにスライスする。
- 豚肉にかたくり粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- 肉の色が変わってきたら、たまねぎを加えて炒める。
- ③にしょうゆ、さとうを混ぜたものを加える。
- ④をごはんにかけ、のり・ごまを散らして、できあがり!

阿見にんじんのバターきんぴら

〈材料(作りやすい量)〉

- にんじん 1本
- 油 少量
- 塩・こしょう 少々
- バター 5g

〈作り方〉

- にんじんは皮をむき、千切りにする。
- フライパンに油を入れて熱し、にんじんを炒める。しんなりしてきたら、塩・こしょうをふり、バターを加えて、できあがり。

ビタミンは、たんぱく質やじん帯を強くします!!

この事業に関するお問い合わせ等がありましたら、下記までご連絡ください。

TEL.029-888-1111(324) 阿見町教育委員会 指導室

阿見町はくはく通信 vol.2 2015.2

いろいろな取組が進んでいます!



「学校・家族・地域による食育の推進」をテーマに進めている阿見中学校区のSSS(スーパー食育学校事業)。たくさんの取組が進んでいます。vol.2では、これまでの取組について紹介します。小学校、中学校の皆さんが考えたこと、おうちの方が感じたことなど、ぜひ思い出して話し合ってみてください。地元食材の「おいしい情報」もお知らせします!

地元食材のおいしい情報

あみ産いちごのスイーツフェア開催中

2月20日(金)~

〈担当: 商工観光課〉

ケーキ屋さん、パン屋さんなど8店舗が参加しています。阿見町産のいちごをたっぷり使ったおいしいスイーツがいっぱい!



あみ産いちごのスイーツフェア 2月20日(金)から



阿見町では阿見町商工会やあみ観光協会と連携して、「旬」の果物や野菜を使ったフェアを開催しています。それぞれのお店が工夫して作った、美味しいオリジナルメニューがいっぱい! 阿見町の特産品を食べにきてね!

阿見町スーパー食育学校事業(SSS)ののびりを掲げます!

阿見中学校美術部作製、平成26年度阿見町健康標語最優秀作品を含む3パターンを制作しました!



食育の取り組み



『食に関する授業実践』

学級活動



酪農家の方を招いて「食と命の授業」を行いました。ありがとうの気持ちをもって、食べることの大切さを学びました。

～吉原小学校～

家庭科



6年生が地場産物を使い、調理実習を行いました。野菜の味を生かした料理がたくさんできました。旬の野菜は、やっぱりおいしい!

～阿見小学校～

総合的な学習



自分たちで作ったヤーコンや落花生。育てることの大変さと収穫の喜びを学びました。ヤーコンを調理しておいしくいただきました。

～阿見第二小学校～

部活動



夏休みに、地場産物を使って運動に有効な食事のとり方を、調理実習を通じて学びました。※レシピを裏面に掲載してあります。

～阿見中学校～

『阿見町を食べよう 学校給食推進事業』

〈担当：農業振興課〉

阿見町で採れる代表的な農産物(スイカ・メロン・ヤーコン・白菜など)を、季節に応じて学校給食へ提供するにあわせ、出前授業を実施しています。地元農産物の「栽培や生産～栄養と調理～健康への効果」といった幅広い内容を伝えるため、生産者や農協職員、給食センターの栄養士とともに、茨城大学農学部と県立医療大学の先生や学生を講師に迎え、阿見町にある大学の特色を活かした充実の授業内容となっています。さらに、授業後の給食の時間には講師と子供たちが一緒に阿見町のおいしい農産物を食べ、交流を深めています。



「学校給食スイカの日」

～阿見小学校～
農家が自慢のスイカをふるまってくれ、切り分け・試食をしました。

「学校給食はくさいの日」

～吉原小学校～
大学生や農協職員のおもしろいお話に、子供たちは聞き入っていました。



『ふれあい地区館』～阿見第二小学校地区の取り組み～

〈担当：生涯学習課〉

栄養士の先生を各地区の公会堂にお招きし、給食や食育のお話を聞きました。



給食センターの施設見学では行き届いた衛生管理やオートメーションに感動!数十年ぶりに食べる給食を前に、皆さんの思い出話にも花が咲きました。



『食生活改善推進員さんの活動』

〈担当：健康づくり課〉
～阿見第二小学校との親子クッキング～



ヤーコン入りのお菓子「しっとりスコーン」と、生のヤーコンの歯ごたえを楽しむ「ヤーコンのしゃきしゃきサラダ」を作りました。

子ども達から料理を作る楽しさや、感謝の声がありがとうございました。

保護者の方からは「おいしかったので家庭でも作ってみました。」とのご報告をいただきました。

食に関する講演会 ～茨城県立医療大学～



《阿見第二小学校》

テーマ：生活リズムを整える食生活
全児童・保護者を対象に、食生活リズムの大切さを伝えていただきました。



《阿見小学校》

テーマ：子どもの食と発達
来年度の新入生保護者を対象に、発達段階における食生活について伝えていただきました。

『学校給食を通じた啓発活動』

〈担当：給食センター〉

阿見町産の野菜使用割合(食材ベース) **65.8%**



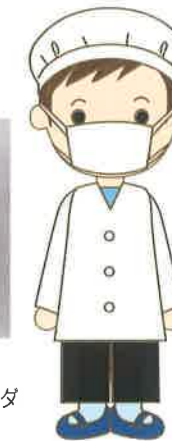
…など25種類

中でも、白菜100%、ねぎ97%、阿見町産を使用しています。お米も100%阿見町産です!

《ヤーコンの日献立》



古代米ごはん、牛乳、豚肉のねぎソースかけ、コンちゃんサラダ、あみっぺ汁
給食センターでは、献立に地元で採れた旬の食材を積極的に取り入れています。



レシピは次号に!!