

おいしいレシピ 水菜とヤーコンのしゃきしゃき和風サラダ

(阿見町食生活改善推進協議会)

〈材料(4人分)〉

ヤーコン……………2本
水菜……………4束
かにかま……………8本
いりごま……………大さじ2
かつお節……………小2パック
＜和風ドレッシング＞
純米酢……………大さじ4
ごま油……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ2/3
塩……………小さじ2/3

〈作り方〉

- ①水菜は食べやすい大きさにカットし水につけ、ヤーコンは千切りにして黒ずみを防ぐため酢水につけておく。
- ②かにかまは半分にカットしてさいておく。水切りした水菜とヤーコン、かにかまをボールに入れ、いりごまも指先でつぶしながら全体にまぶす。
- ③和風ドレッシングをかけて混ぜ合わせ、皿に盛ってかつお節をのせる。



おすすめ!



児童館クッキング

基本は
大事!



食生活改善推進員さんが講師となり、8月に町内の小学生を対象にデザート付き5品の調理実習を行いました。お米のとぎ方や、みそ汁のだしの取り方など、調理の基本について子ども達に伝えました。たくさんの笑顔があふれていました。

(担当：健康づくり課)

ふれあい地区館

町内各地区のふれあい地区館事業で、栄養士の先生による講話や、給食センターの見学をしました。食の大切さを改めて学ぶことで、学校給食の美味しさだけでなく、ありがたさもよく分かりました。

(担当：生涯学習課)



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

あ み まち
阿見町

vol.3 2016.3

はくはく通信

ちさん ちしょう
地産地消費強化月間(11月)

「茨城をたべようWeek」で、

学校給食における

阿見町は地産地消費率県内No.1!

(44市町村中)

「茨城をたべようWeek」(一週間)の
地場産(県内産+阿見町産)食材使用率の平均

81.4%

(県平均 49.5%)

(平成27年度学校給食における地場産物の活用状況調査より)
平成27年11月16日(月)~20日(金)



今年度は新たに、トマトやレタス、水菜、オクラ、赤かぶなどの野菜を給食に取り入れました。

地場産野菜の使用率

73.1%

(県内産+阿見町産) (平成27年4月~平成28年2月)

全国学校給食甲子園で
2年連続入賞



麦ごはん 牛乳
阿見ヤーコンとじゃこのかき揚げ
大根博士サラダ
あみこん汁 梨



コシヒカリをはじめ、ヤーコンや切干大根など阿見町産の食材と茨城県産のちりめんじゃこやれんこん、梨などを取り入れた献立です。10種類の地場産食材が使われています。あみこん汁の肉団子は、霞ヶ浦周辺で育てられているれんこんをみじん切りにして入れ、食感も楽しめるよう工夫しました。

茨城県の
代表に選ばれ、
「特選」を
いただきました!

給食センターを紹介します!



町内の小学校8校、中学校3校、保育所4か所に給食を提供しています。食数はおよそ4,710食です。

愛称：はくはくセンター
町内の児童・生徒から公募し、決定しました。



職員6人(栄養教諭1人、栄養士3人含む)と30人の調理員で給食を作っています。

自動炊飯ラインで週4回、阿見町産コシヒカリを炊いています。地場産の食材に恵まれ、年間を通して、旬の食材を献立に豊富に取り入れています。これからも、地元のおいしい食材を取り入れた献立作りを力を入れていきます!

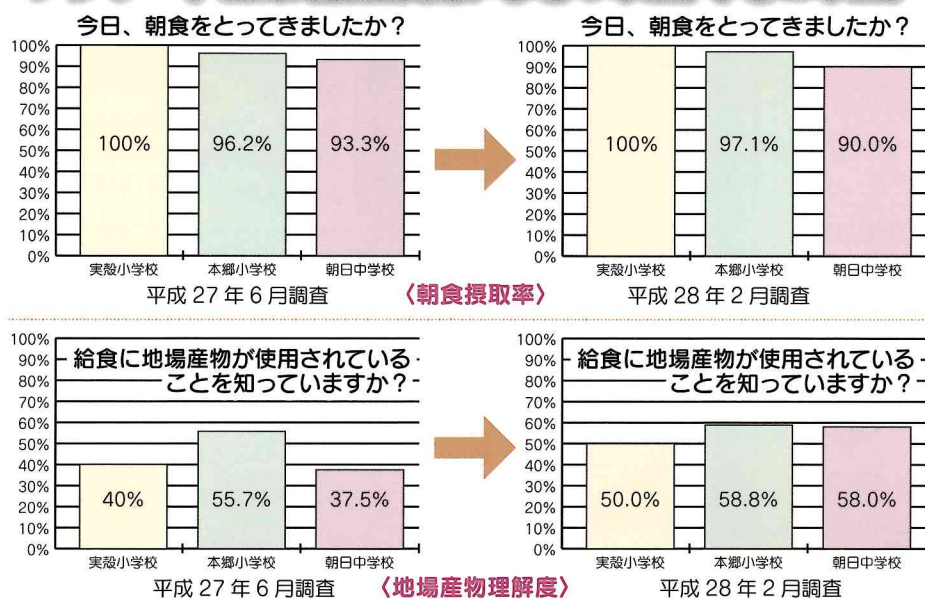


SSS(スーパー食育スクール事業)とは？

スーパー食育スクール事業とは、学校に配置されている栄養教諭を中心に、大学、企業、行政機関、生産者等が連携して、食育を通じた健康増進、地産地消の推進、食文化の理解、国際交流など、食育についての多角的な検証を行い、食育のモデル実践構築を行っていく事業です。阿見町では、茨城大学・県立医療大学・JA・食生活改善推進協議会・阿見町役場関係各課等と連携して、各学校での食育の推進、地域への食育の推進を行っています。取組の柱は、『朝ごはんを食べよう』『家族でごはんを食べよう』『地元の食材を食べよう』の3つです。



アンケート結果(調査対象:小学5年生、中学2年生)



目指せ!しっかり朝ごはん!



このような地場産物(茨城県産・阿見町産)の認知度が高いようです。



各学校での食育の取組紹介

今年度は、朝日中学校区!

本郷小学校

学級活動での食に関する授業

野菜の大切さや、おやつについてみんなで考えました。



保護者を対象にした食育講演会



- 来年度入学の1年生の保護者を対象(県立医療大学教授)
- 家庭教育座談会(栄養教諭)



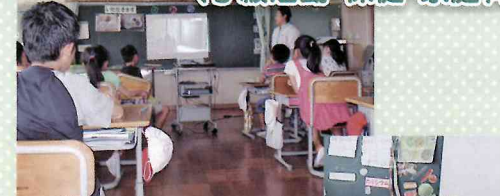
家庭科調理実習

5・6年生は、家庭科の授業の中で地場産物を使用した調理実習を行いました。地場産物の理解度もアップしました。

実籾小学校

養護教諭との連携を中心に、食に関する授業を全学年で行いました。

食に関する授業(学級活動・保健・家庭科)



各学年の発達段階に応じた授業を行いました。調理員さんを招いた授業では、給食作りの大変さや感謝して食べることの大切さを学びました。

家庭科では、いろいろな野菜を調理しました。

給食委員会による給食集会

朝ごはんの話や食べ物クイズで知識を深めました。

家庭教育座談会 調理実習を行いながら、楽しく食について学びました。

簡単おススメの朝ごはんを紹介!



あみまちを食べよう 学校給食推進事業

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のにあわせ、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した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。(担当: 農業振興課)



朝日中学校

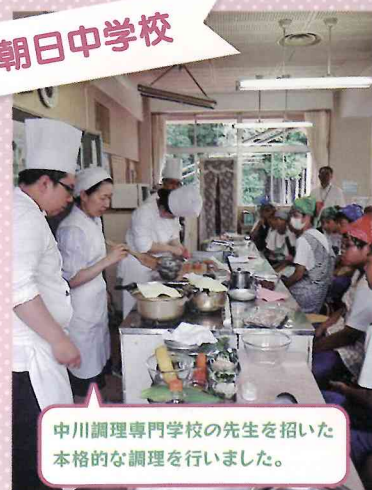
2年生学年集会「スポーツと食事」

歩く会に向けて、スポーツと栄養を結びつけて体により食事のとり方を学習しました。歩く会を全員でゴールできるように、食事を考え各家庭で作ってくれました。



部活動調理実習

自分たちに必要な栄養素をとり入れた調理実習。材料は、ほとんど阿見町産!



中川調理専門学校の先生を招いた本格的な調理を行いました。



全学年・保護者「中学生に必要な食生活」

朝食について・間食について・受験期の食事についてなど、中学生ならではの食生活全般をケーススタディーで考えました。クイズやクロスワードパズルにも積極的に参加してくれました。保護者の方も参加してくださいました。