

おすすめレシピ！

牛ひき肉と大豆のチリソース煮込み

＜材料(4人分)＞

トマトの水煮缶 270g
茹で大豆 130g
じゃがいも 大1個
人参 中1本

玉ねぎ 中1個
サラダ油 大さじ1・1/2
牛ひき肉 170g
にんにく 1片
赤唐辛子 おこのみで

＜調味料＞

トマトケチャップ 大さじ2
スープの素 1・1/3個
ウスターソース 大さじ1・1/3
スキムミルク 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

パセリ 少々
粉チーズ 大さじ1・1/3

＜作り方＞

- ① じゃがいも、人参は皮をむき、それぞれ1cm角に切る。唐辛子は半分に切って種を出す。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。鍋にサラダ油を熱して玉ねぎをしっかりと薄茶色まで炒める。
- ③ ②に牛ひき肉を加えて炒め、にんにくのみじん切りと①を加えて炒める。
- ④ ③に茹で大豆、トマト水煮と調味料を加えて、15分煮込む。
- ⑤ 器に盛りパセリのみじん切りと粉チーズをふる。



さつま汁

＜材料(6人分)＞

さつまいも 200g
こんにゃく 60g
大根 120g

にんじん 60g
万能ねぎ 6本

かつおだし汁 5カップ
みそ 60g

地元の食材で
おいしく出来ます!!

＜作り方＞

- ① さつまいもは、1cm厚さのいちょう切りにする。大根とにんじんは、5mm厚さのいちょう切りにする。こんにゃくは色紙切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、さつまいも、こんにゃく、大根、にんじんを入れ火にかけ、野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れる。
- ③ 器に盛り、万能ねぎをちらす。



ふれあい地区館

今年度も町内各地区のふれあい地区館事業で、給食センター見学を実施しました。栄養満点で美味しい給食がどのように調理されているかを実際に見ることで、毎日の給食がいかにより子どもの成長や発達に大切なのかを改めて学ぶことができました。

（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



おいしいあみみつけた!

阿見町の学校給食

地場産食材使用率

2年連続県内No.1

80.0%

平成28年度学校給食における、地場産物の活用状況調査結果より



旬に合わせた献立作りを心がけ、地産地消につとめています。

平成28年度米飯給食献立コンテスト

茨城県農林水産部長賞!!



献立名

麦ごはん・牛乳・みかん
鶏肉のピーナッツがらめ
びりっとコンちゃんサラダ
地場産野菜のみそけんちん汁

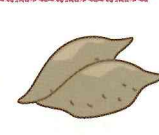
＜栄養価＞一食あたり(中学生)

エネルギー	881kcal	たんぱく質	36.0g	脂質	23.4%
カルシウム	421mg	マグネシウム	110mg	亜鉛	4.4mg
鉄	6.0mg	レチノール当量	351μg	ビタミンB1	0.44mg
ビタミンB2	0.65mg	ビタミンC	55mg	食物繊維	6.5g
食塩相当量	2.7g	※脂質の%の数字はエネルギー総摂取量(Kcal)に対する脂質量の比率を記入			



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、栄養教諭とともに、茨城大学農学部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美味しい農産物を食べ、交流を深めています。



はくさいの日

いろいろな種類や色の白菜があることに驚いた授業でした。



すいかの日

目の前でスイカを切る作業は、はくさいの迫力があり、子供たちからは歓声があがっていました。



メロンの日

とっても甘いメロンを切り分け、試食は子供たちから大人気でした。

君原 小学校

君原小学校では、全学年で食育の取組を行いました。学級活動から本格的な調理実習など、多方面から食について学ぶことができました。

学級活動

1～6年生、全学年で実施

1年

おはし名人になろう



3・4年

給食のひみつ



就学時健康診断での
食育講話



保護者対象

調理実習

1・2年

食生活改善推進
員さんと一緒に
Let's Cooking



おいしく
できたね!!

初めての包丁に
ドキドキ

3・4年



つくば栄養調理医療専門学校の
先生によるモンブラン作り。

SSS (スーパー食育スクール事業)

今年度は竹来中学校区(君原小・舟島小・第一小・竹来中)を中心として行いました。

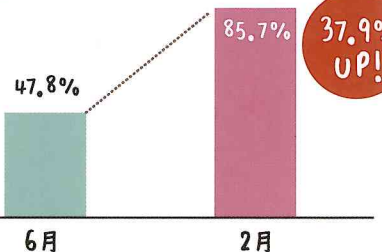
阿見町では平成26年度から、スーパー食育スクール事業を行っています。取組の柱は「朝ごはんを食べよう」、「家族でごはんを食べよう」、「地元の食材を食べよう」の三つです。茨城大学や茨城県立医療大学、JA、食生活改善推進協議会、阿見町役場関係各課等と連携しながら、栄養教諭が中心となり、各学校において食育の推進を図ってきました。今年度は、竹来中学校区を中心として様々な取組を行いました。



アンケート調査の結果より

(小学5年生・中学2年生対象)

給食で使われている
地場産食材の認知度



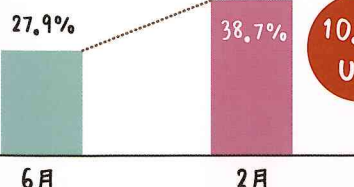
37.9%
UP!

こんなに
認知度が
UPしました!



給食を残さず
食べている割合

さまざまな食育活動を通して、
食べ物大切にす気持ちや
食べる意識が高まりました!



10.8%
UP!

今、未来の健康を
意識しよう!

茨城県民は...
食塩摂取量が多い!

現状	目標
男性: 11.3g/日 女性: 9.8g/日	男性: 8.0g/日 女性: 7.0g/日

茨城県民は...
野菜の摂取量が少ない!

現状	目標
男性: 約284g/日 女性: 約276g/日	男性・女性 350g/日

わたし
私たちの茨城県を
知っておこう!

野菜の生産量は
トップなのに...
みんなで野菜を
食べよう

阿見第一 小学校

阿見第一小学校では、5・6年生を中心に、食の自己管理能力を高めるための調理実習を行いました!

6年

朝ごはんは
大切!!



朝ごはんの大切さを学んだあと、簡単・栄養たっぷりの炒め物を作りました。



阿見町は、
おいしい食材
がいっぱい!
旬の阿見町産
を使って、おか
ず作り!



感謝の心も
育ちました。



6年間の
“ありがとう”を
先生たちに伝え
ました!

5年

調理の基本を
身につけました!!



鍋でごはんを炊き、煮干しから「だし」を取って、みそ汁を作りました。



保護者の方々
には、学校給
食を中心とし
た食育につい
ての懇談会を
行いました。

舟島 小学校

食農教育を中心に食育活動を行ってきました。総合的な学習の時間では、将来の職業について調べていきました。

～JAかすみによる食農推進事業～



1年生には給食の時間に
野菜のお話をしました。



こんな仕事がしてみたい!!

栄養教諭について調べました!



いろど
彩りや組み合わせを
考えながら、
カナッペを作りました。



6年
キャリア
教育

みんな真剣に
話を聞いていました。

シェフ・パティシエ
パン屋さんになりたい!!



手際よく
おいしくピザを
焼きました。



竹来 中学校

竹来中学校では、部活動別の調理実習を行いました。また、外部講師による食育講習会も行われました。

部活動別調理実習

昨年に引き続き、中川調理
専門学校の先生をお招きして
実習を行いました。



大会や体育祭に向けて、スタミナアップの献立を作りました。
暑い夏の練習も、しっかり食べて乗り切りました!



11月のPTAでは、茨城県立医療大学の先生による
食育講演会も行われました。

