

もぐもぐ



中央区の
食育マスコット
「モリス」です♪

Vol.3

令和7年 12月 25日
札幌市幌南小学校

今年度、中央区の小中学校では、学校給食を活用した食育の取組として「リザーブ給食」と「旬の札幌産野菜を味わおう」を実施しました。

リザーブ給食

7月に「鶏肉料理を選び、たれを味わおう」、10月に「食材を選び、揚げ物を味わおう」をねらいにしたリザーブ給食を実施しました。

児童・生徒用の資料では食材に含まれる栄養素の働きや、料理の特徴を意識してもらうよう心がけました。

選ぶときには、「給食に初めて出るメニューだから」「ご飯にあいそうだから」など、さまざまな理由で選んでいる姿もみられました。

リザーブ給食 中学生

7月 日()の給食は、献立を選ぶ「リザーブ給食」です。

鶏肉料理を選び、たれを味わおう！

【食卓につく献立】ごはん(肉)、味噌汁、ミニトマト、牛乳

【自分で選ぶ献立】①ヤンニョムチキン(丼) ②カツカツ(丼)

鶏肉の栄養

鶏肉は、筋肉や血液など体の組織をつくるもととなるたんぱく質が豊富な食品です。給食でも、鶏ミックス肉、とりめし、シチュー、ザンギ、チキンマリネサラダなど、様々な料理に使用しています。

鶏肉はくせがなくあっさりとした味なので、どんな料理や味づけでもおいしく食べられる食材です。みなさんは、どんな鶏肉料理が好きですか？

★どちらかを選んで ○をつけよう

ヤンニョムチキン

鶏肉がたっぷり入っている「ヤンニョムチキン」は、韓国料理の定番です。しょう油、砂糖、トウモロコシなどから作ります。韓国では、チキンソンドックという食べ方をしています。

カツカツ

鶏肉がたっぷり入っている「カツカツ」は、北海道産の鶏肉を使用した料理です。たれを味わうことができます。たれは、しょう油、砂糖、酒、酢、でんぷんなどで作ります。

年 組 氏名

リザーブ給食 小学生

10月 日()の給食は、献立を選ぶ「リザーブ給食」です。

食材を選び、揚げ物を味わおう！

【食卓につく献立】ごはん、味噌汁、ミニトマト、牛乳

【自分で選ぶ献立】①カツカツ(丼) ②カツカツ(丼)

魚と鶏肉の栄養

魚や肉は、どちらも体をつくるもととなるたんぱく質が豊富な食品です。給食でも、鶏ミックス肉、とりめし、シチュー、ザンギ、チキンマリネサラダなど、様々な料理に使用しています。

カツカツ

鶏肉がたっぷり入っている「カツカツ」は、北海道産の鶏肉を使用した料理です。たれを味わうことができます。たれは、しょう油、砂糖、酒、酢、でんぷんなどで作ります。

ザンギ

鶏肉がたっぷり入っている「ザンギ」は、北海道産の鶏肉を使用した料理です。たれを味わうことができます。たれは、しょう油、砂糖、酒、酢、でんぷんなどで作ります。

年 組 氏名

実施後のアンケートでは、

- ・食べ残しがほとんどなく、おいしくいただきました。指導プリントを活用し食材について、話をすることができました。
- ・「どの給食もおいしいけど、自分の選んだおかずはおいしい。」「給食の肉や魚が北海道産だということを初めて知りました。」などの声が学級担任から寄せられました。

旬の札幌産野菜を味わおう

小松菜(月間) 6月

レタス 7月

ポラスター(月間) 9月

札幌産玉ねぎ(月間) 10月

旬の札幌産野菜を、動画で学びながらおいしく味わいました。



実施後、子どもからは・札幌で採れる野菜がこんなにあることを初めて知りました。・地産地消の大切さがわかりました。・家族にも教えてあげたいです。・毎回、動画の中でクイズがあるのでそれが楽しみです などの感想が聞こえてきました。

今後も、子どもたちが楽しく学び、おいしく食べることができる取り組みを続けていきたいと思っています。

ジンギスカン

ご家庭でも作ってみませんか？



北海道の代表的な郷土料理のジンギスカンです。
手作りのタレがごはんによく合います。



<材料と分量 4人分>

ラム肉	200 g	
A	しょうが	少々
	にんにく	少々
	みりん	小さじ2/3
	しょう油	小さじ2
たまねぎ	1 個と1/2 個	
にんじん	1/4 本	
ピーマン	1 個	
キャベツ	100 g (2 枚)	
もやし	1 袋	
サラダ油	小さじ1/2	
B	しょうが	少々
	にんにく	少々
	たまねぎ	20 g
	りんご	12 g
C	砂糖	小さじ1
	ケチャップ	大さじ1/2
	ウスターソース	大さじ2
	しょう油	大さじ1と1/2
	赤ワイン	小さじ1

< 作り方 >

- ① A のしょうがとにんにくをすりおろし、しょう油・みりと合わせてラム肉に下味をつけておく。
- ② B はすべてすりおろし C と合わせて加熱する。
- ③ たまねぎは5～6mmのスライス、にんじんとピーマンはせん切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ④ 油を熱し、たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ピーマンの順にいためBのたれで調味する。
- ⑤ 別の鍋でラム肉をいため、④に入れてできあがり。

ご家庭で自分好みのジンギスカンのタレにアレンジすることもできます。

ごはんのにせてジンギスカン丼にするのもおすすめです！

