

もぐもぐ



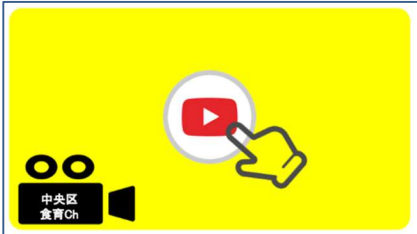
中央区の
食育マスコット
「モリス」です♪

Vol. 2

令和 7 年 3 月 3 日

今年度、向陵中では、食育の取組として以下の内容を実施しました。今後も、生徒が楽しく学び、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おります。

◆ 中央区食育チャンネル



5月から、毎月1回程度、給食時間に「中央区食育チャンネル」のTV放送を計13回実施しました。

内容は、「リザーブ給食」「春夏秋冬カレー」「給食週間」などです。毎回、クイズを交えたことで、各教室では給食を食べながらも、真剣に考える生徒の姿がありました。

◆ リザーブ給食



↑7月 プリカツ、ポークシュウマイ、チーズフォンデュサンドコロッケ

- 7月：「おかずを選んで、ごはんを残さず食べよう」
- 10月：「丼の具を選んで、ごはんを残さず食べよう」
(鶏てり丼 VS 豚てり丼)

7月と10月の2回、リザーブ給食を実施しました。

生徒用の資料ではSDGsにも触れ、食品ロスをなくそう!!を意識してもらうよう心がけました。自分で選んだおかずということもあり、どれも残量は、ほとんどありませんでした。ごはんの残量も通常よりもかなり少なかったです。

◆ 給食週間



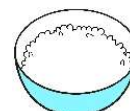
11月の1週間、北海道の郷土料理や地場産物を味わう特別メニュー(鹿肉のキーマカレー、ポテトグラタン、三平汁、ガタンラーメン、とりめし)を実施しました。

給食時には、TV放送で、「北海道をまるごと食べようメニュー」や、先生方からの給食にまつわるアンケート、普段、なかなか知る機会のない、給食室の様子をクイズ形式で紹介しました。

◆ 食に関する指導

日常生活において、自らの健康を適切に管理していく力を育てることをねらいとして、各学年各クラスにおいて食指導を実施しました。

- 1年生：「自分に合ったご飯の量を考えよう」12月～2月
- 2年生：「鉄って必要？」6月～8月
- 3年生：「自分が食べたいお弁当」2月



生徒からは、「今後は自分の適切な量を食事にとり入れたい(1年)」、「自分の健康と食事を関連付けて考え直してみたい(2年)」、「自分で調理をする機会を増やしたい、親に改めて感謝したい(3年)」などの感想がありました。また、今年度は食指導時のワークシートを使って、個別栄養相談を実施し、全学年合わせて177件の相談がありました。背を高くするための食事、スポーツ栄養、弁当のコツ、偏食、ダイエット、簡単な朝ごはん、給食のレシピがほしいなど様々な内容がありました。

◆ 春夏秋冬カレー

それぞれの季節に旬の野菜をみんなが好きなカレーにしておいしく味わいました。



5月：「春野菜カレー」アスパラのフリッター添えキーマカレー

8月：「夏野菜カレー」なすやトマトなどの夏野菜を使用したカレー

9月：「秋野菜カレー」さつまいも、きのこを使用したスープカレー

12月：「冬野菜カレー」ごぼうや大根などの根菜のスープカレー

特別感があり、いつもよりおかわりが多かったなどの感想が聞こえてきました。

冬野菜カレー (根菜のスープカレー)

ご家庭でも作ってみませんか？



＜材料と分量 4人分＞

米	320g (約2合)
豚肉	140g
赤ワイン	小さじ1
にんにく	少々
塩・こしょう	少々
オリーブ油	少々
じゃがいも	160g
ごぼう	50g
揚げ油	
人参	140g
大根	100g

＜ベースソース用の材料＞

玉ねぎ	200g
セロリ	20g (約5cm)
りんご	20g (1/10個)
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	適量
ダイストマト	25g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1
チリパウダー	少々
オールスパイス	少々
赤ワイン	小さじ1
スープ	600mL

＜作り方＞

- ① ジャがいもは角切り、ごぼうはさがきにして油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、セロリ、りんごは煮えやすい大きさに切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ ②を茶色くなるまで炒めて取り出し、分量内のスープを少し加えてミキサーにかける。
- ④ 豚肉は、赤ワイン、すりおろしたにんにく、塩、こしょうで下味をつけてオリーブ油で炒める。
- ⑤ ④にスープを入れ、いちょう切りにした人参、大根を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら③とダイストマトを入れて煮る。
- ⑦ 調味料と香辛料を入れて味をととのえ、①と赤ワインを入れて仕上げる。

※給食では、鶏がら、玉ねぎ、煮干し、昆布でスープをとっています。

給食では、

- 旬の食材を使用する
 - 昆布や削り節、スープのうま味を活かす
 - ソースや丼のたれ等は濃さや量を調整し、かけすぎにならないようにする
 - 麺類のつゆは飲まないように声かけする
- 等の工夫をして減塩に努めています。

一般的なレトルトスープカレーの塩分は約3～4gですが、根菜のスープカレーの塩分は1.2gです。