

もぐもぐ



中央区の
食育マスコット
「モリス」です♪

Vol. 2

令和 8 年 2 月 24 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。

◆ 向陵中食育チャンネル



5月から、毎月1回以上、給食時間に「向陵中食育チャンネル」のTV放送を計16回実施しました。

内容は、「リザーブ給食」「熱中症予防」「旬の札幌野菜」「給食週間」「おせち料理」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 ヤンニョムチキン丼、ザンタレ丼

- 7月：「鶏肉料理を選び、たれを味わおう」
ヤンニョムチキン丼 VS ザンタレ丼
- 12月：「食材を選び、揚げ物を味わおう」
たらザンギ VS 鶏肉の竜田揚げ

7月と12月の2回、リザーブ給食を実施しました。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おう心がけました。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。チキンにかけた「ヤンニョムソース」は、今年度初登場で、この他にも、豆腐ハンバーグやししゃものから揚げにもよく合いました。

◆ 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(エスカロップ、石狩鍋、ボルシチ、ジンギスカン丼、鹿肉のミートソース)を実施しました。給食時には、TV放送で、先生方からの給食にまつわるアンケートや給食室の様子をクイズ形式で紹介しました。図書室では、朝ごはんにまつわる展示や給食週間献立総選挙を行いました。見事1位に輝いた「エスカロップ」は、3学期の2月24日に再び提供しました。

◆ 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」12～2月
- 2年生：「鉄って必要？」6～8月
- 3年生：「自分が食べたいお弁当」1～2月



生徒からは、「今後は自分の適切な量を意識したい(1年)」、「主食、主菜、副菜をきちんとそろえることを意識していきたい(2年)」、「たまには自分でも作ってみたい、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、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ました。全学年合わせて227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多岐にわたりました。

旬の札幌産野菜を味わおう



旬の札幌産野菜を、5月～10月に、学びながらおいしく味わいました。当日のTV放送では、札幌産野菜を使った献立の作り方紹介や、野菜に関するクイズも実施しました。

5月：「小松菜」小松菜ケーキ他

7月：「レタス」レタス入り焼豚チャーハン

9月：「ポーラスターほうれん草」ほうれん草ピラフ他

10月：「たまねぎ」オニオンポタージュ他

ジンギスカン

北海道の代表的な郷土料理のジンギスカンです。
ご家庭でも作ってみませんか？



<材料と分量 4人分>

ラム肉	200g
A	しょうが 少々
	にんにく 少々
	みりん 小さじ2/3
	しょうゆ 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	100g(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 20g
	りんご 12g

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・みりん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！

