

# もぐもぐ

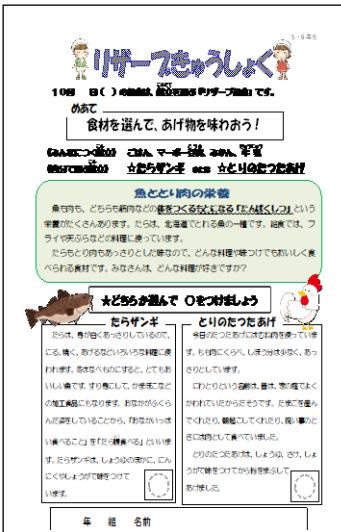
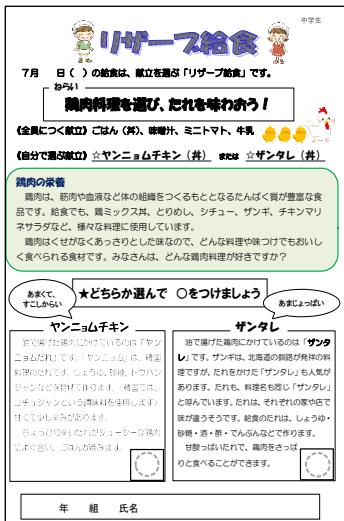


中央区の  
食育マスコット  
「モリス」です♪

Vol. 2

令和7年12月22日  
札幌市啓明中学校  
札幌市宮の森中学校

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（中学校は12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。

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す。
- ・「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



ポーラスター(月間)

9月



レタス 7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、生徒からは・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     |
|      | にんにく      |
|      | みりん       |
|      | しょう油      |
| 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     |
|      | にんにく      |
|      | たまねぎ      |
|      | りんご       |
| C    | 砂糖        |
|      | ケチャップ     |
|      | ウスターソース   |
|      | しょう油      |
|      | 赤ワイン      |

＜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。  
ごはんにのせてジンギスカン丼にするのもおすすめです！

