

# 岡崎市の給食指導

岡崎市では、小学3年生、5年生、中学1年生を対象に栄養教諭が給食の時間に学校を訪問し、食に関する指導を行っています。近年は新型コロナウイルス感染症の影響で、給食時の訪問ができていませんでしたが、今年度、4年ぶりに栄養教諭の訪問を再開させています。

小学5年生は、「栄養バランスのよい食事について考えよう」という題材で指導を行っています。家庭科で学習する五大栄養素の「炭水化物」、「脂質」、「たんぱく質」、「無機質」、「ビタミン」の体内での役割を学んだ上で、その日の献立に使われている食品を栄養素の働き別に分類していきます。実際にその日の給食を教材として用いることで、自分たちが食べている物にはどんな栄養素が含まれ、どんな働きがあるのか食べながら学ぶことができます。指導後には、「野菜にはビタミンが多く含まれているんだね」



▲学校に訪問して給食指導をする様子

などの声や、苦手な食べ物に少しでもチャレンジする姿などの様子が見られ、とてもうれしく思います。

学校給食は、食べ物の働きや栄養について楽しく学ぶことができる「生きた教材」です。給食を通して様々な食べ物や味を知ることができます。これからも食に興味関心もてるような献立を立て、食の大切さを伝えていきたいと思っています。

岡崎市岩津小学校 栄養教諭 鈴木ひび喜

# おかざき健康・食育だより

# まめ吉通信



# 岡崎市産有機にんじんが 学校給食に登場するよ



今回のまめ吉通信は、岡崎市農林産物ブランド化推進マスコットキャラクターのオカボーお兄さんが「有機にんじん」について紹介してくれるよ。



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉



これはにんじん畑だよ。みんな見たことあるかな？



にんじんの葉っぱはこんな形をしているよ。



ぼくは見たことあるよ。土の中にたくさんにんじんができていよ。



# 令和5年度 学校給食メニューコンクール結果発表

みんなで食べたい！「地元の食材を使った汁もの（スープ）」をテーマに募集したところ266点とたくさんのお応募をいただきました。その中から審査により、最優秀賞1点と優秀賞2点が決定しました。最優秀賞と優秀賞メニューは、来年1月（全国学校給食週間）または来年度の学校給食の献立に登場予定ですよ。お楽しみに！

**最優秀賞** むらさき麦のケチャップミネストローネ  
上地小学校 5年 久野 航也さん



家でも作ってみてね！



**優秀賞** 法性寺ねぎのサムゲタン  
葵中学校 2年 名倉 虎太郎さん



入賞メニューのレシピは市ホームページで紹介されています。

**優秀賞** 岡崎夏のポーク入りスープカレー  
葵中学校 1年 原田 峻輔さん



# 令和5年度 食育ポスターコンクール入賞作品展示を行います

日時：令和6年1月4日（木）～1月16日（火）  
午前9時から午後9時まで（初日は午後1時から。最終日は午後4時まで）  
休館日：水曜日  
場所：岡崎市図書館交流プラザ リぶら 2階 ギャラリースペース





このにんじん畑に、収穫のお手伝いに行ってきたんだよ。  
そして、このにんじんは「有機にんじん」って言うんだよ。



有機にんじん？



そう。「有機にんじん」は、有機栽培で育てたにんじんなんだ。  
有機栽培とは、いろいろ条件があるけど簡単にいうと、化学肥料や農薬を使わずに野菜を育てることだよ。

肥料を使わないと野菜に栄養がなくなっちゃうね。



大丈夫だよ。ちゃんと野菜に栄養が行くように、畑にたい肥を混ぜて、野菜を育てているんだよ。  
たい肥は米や野菜などを収穫した後のわらや収穫くずを家畜のえさにして、その家畜のふんなどを利用してできるよ。

### たい肥とは



そうなんだね。たい肥は環境にやさしいんだね。  
ところで、化学肥料や農薬を使わないで野菜を作ると苦労することはないの？



そうだね。畑にたい肥をまく作業や、草取りがとっても大変なんだよ。  
だから、ぼくも畑にお手伝いに行くんだよ。



とても手間をかけて育てられているにんじんなんだね。  
どんな料理にして食べるとおいしいか、みんなも考えてみてね。



有機にんじん農家 鈴木さんのお話

にんじんの種を植えて、芽が出るまでの約10日間は毎日休まず水やりをして育てたにんじんです。1本、1本手で掘り、丁寧に葉を切って出荷しています。  
給食でみなさんにおいしく食べてもらえたらうれしいです。



### 岡崎市産有機にんじんが給食に登場!



12月の学校給食に岡崎市産有機にんじんがのっぺい汁で登場するよ。  
みんなに有機にんじんの味をしっかりと味わって欲しいな。楽しみにしていてね。



### 5年後、10年後も食べたい・作りたい豆みそ料理 ミソトウイユ

#### 材料 (4人分)

- ・合い挽き肉 200g
- ・にんにくチューブ 12g
- ・オリーブオイル 少々
- ・にんじん 60g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ズッキーニ 140g
- ・なす 120g
- ・セロリ 60g
- ・トマト 800g

A

愛知学泉大学家政学部管理栄養学科の学生さんが考えてくれたレシピを紹介するね!



#### 調味料

- ・ケチャップ 大さじ3弱
- ・砂糖 大さじ2強
- ・ソース 大さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・八丁味噌 大さじ2強

・フランスパン 適宜

#### 作り方

- ① Aの野菜を1cm角に切る。
- ② 鍋に合い挽き肉、にんにくチューブ、オリーブオイルを入れ炒める。
- ③ 肉に火が通ったら①のトマト以外の材料を入れ軽く炒める。
- ④ トマトとBの調味料を入れて中火で煮詰める。
- ⑤ パンを切り、トースターで焼く。

