学校給食
いせさきづくしの日

下植木ねぎの氷室豚すき焼き煮の日

～つなぐ つながる いせさきの食育～

＜本日のメニュー＞
- ■下植木ねぎの氷室豚すき焼き煮
  （にんじんや白菜も地場産を使用）
- ■地場産ほうれん草の磯辺和え
- ■厚焼き玉子
- ■地場産米「あさひのゆめ」
- ■牛乳

食育の日
毎月19日は食育の日
農林水産省提唱

2021
12.20&21
提供

伊勢崎市教育委員会では地域の伝統的な食文化を学んでもらおうと、
～つなぐ つながる いせさきの食育～を合言葉に地域の食材を
取り入れた学校給食を季節に応じて様々に提供しています。
地場産を集めた「いせさきづくしの日」もそんな企画の一環で、
今回は下植木ねぎをふんだんに使った氷室豚のすき焼き煮を主役に
体中が温まる学校給食を児童生徒の皆さんに味わっていただきました。

★中学・高校・大学とイギリスに留学していたので、６年前に就農してからは、「ヨーロッパ」にこだわって、西洋野菜の無農薬・無化学肥料栽培に取り組んできました。
★そうした中で「ヨーロッパ」とは対極にある地元の伝統野菜・下植木ねぎを知り、微力ながらその継承に貢献できればと栽培にチャレンジし始めました。

下植木ねぎ生産者
下植木葱研究会・会員　津田圭祐さん

★下植木ねぎは、二百年以上も前から殖蓮地区で栽培されています。
★氷室豚は「氷温熟成」で、うまみ成分を増加させた豚肉です。
★ねぎはビタミンＣが豊富で、風邪の予防になります。また、豚肉は良質なたんぱく質を含むため、体を温める効果があります。

第一西学校給食調理場
学校栄養職員
関根裕美さん

★有機 JAS 農法の大手農場に長年勤務してきた経験を生かして６年前に独立し、就農しました。以来、根菜類や芋類の自然栽培に取り組んでいます。
★中でも自慢は、赤・オレンジ・黒のにんじん三種です。その甘さは絶品ですから、地元のチビッ子たちにもきっと喜んでもらえると思っています。

自然栽培にんじん生産者
伊勢崎有機農業研究会・理事　五十嵐洋一さん

下植木ねぎの氷室豚すき焼き煮

＜４人分の材料＞
- ●豚肉……200g
- ●白菜……1/4 個
- ●ねぎ……1 本
- ●えのきたけ……1/2 袋
- ●しいたけ……2 個
- ●玉ねぎ……1/2 個
- ●にんじん……1/2 本
- ●しらたき……100g
- ●焼き豆腐……1 T
- ★三温糖……大さじ 2
- ★しょうゆ…大さじ 2 と 1/2
- ★酒……大さじ 1
- ★和風だし（顆粒）…小さじ 1 強
- ★みりん……小さじ 1 強
- ●油……少々

＜作り方＞
①豚肉・焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切り、ねぎは１ｃｍ幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは１ｃｍ幅のいちょう切り、しらたきは下茹でして食べやすい長さに切る。えのきたけ、しいたけは石づきを取って食べやすい大きさに切る。
②★印の調味料を全て混ぜ合わせておく。
③鍋を中火で熱し、油を入れて豚肉、ねぎを焼き、②の調味料を入れる。
④鍋を弱火にし、その他の具材を入れて、中火で煮こんで火が通ったらできあがり。

★背景画像の「伊勢崎銘仙」は伊勢崎市観光物産協会より提供していただきました。

～つなぐ つながる いせさきの食育～ 12月▶2月

「旬コレ」いせさき産野菜＆栄養士さんのいち押しレシピ！

ほうれん草のごま酢和え

<4人分の材料>
- ●ほうれん草……1/2 束
- ●にんじん……1/3 本
- ●もやし……1 袋
- ●酢……大さじ 1/2
- ●しょうゆ……大さじ 1
- ●砂糖……大さじ 1 弱
- ●すりごま……大さじ 1 弱

<作り方>
①もやしはよく洗い、にんじんは千切り、ほうれん草はざく切りにする。
②鍋に湯を沸かし、固い物から順に入れて茹で、冷水にとる。
③ボウルに調味料を合わせてたれを作り、水気を絞った②を入れて和えれば、できあがり。

美味しそ～ボクも食べたいな

白菜の豆乳みそスープ

<4人分の材料>
- ●スープ用肉団子……80g
- ●白菜……1/6 カット
- ●しいたけ……1 個
- ●大根……1/5 本
- ●玉ねぎ……1/4 個
- ●豆腐……1/4 丁
- ●豆乳……100cc
- ●白みそ……大さじ 1
- ●しょうゆ……大さじ 1/2
- ●鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ 1
- ●こしょう……少々

<作り方>
①白菜は1cm幅、大根はいちょう切り、しいたけ、玉ねぎは薄切りに切る。豆腐はさいの目切りにする。
②鍋に水（750ml）を入れて沸かし、玉ねぎ、大根を煮る。
③②に肉団子、しいたけ、白菜、豆腐を加えて煮たら調味料、豆乳の順に加え、味を整えてできあがり。

ほうれん草

<栄養ポイント>
★ほうれん草はカロテンと鉄分が豊富で、貧血予防にも最適です。特にこの時期のほうれん草は栄養価が高く、甘みもアップします。

<給食メニュー>
★ごま和え、クリームスパゲティなど。

ブロッコリー

<栄養ポイント>
★ブロッコリーは花のつぼみ部分を食べる緑黄色野菜で、カロテンやビタミンC、鉄分などを豊富に含みます。つぼみが濃い緑色、茎に空洞がないものが新鮮な証拠です。

<給食メニュー>
★ブロッコリーサラダ。

白菜

<栄養ポイント>
★外側の葉部分にはカゼ予防に最適なビタミンCが豊富で、芯部分にはカリウムなどのミネラルが多く含まれています。寒い時期には甘みが増して、サラダでも美味しく頂けます。

<給食メニュー>
★八宝菜、浅漬け。

★ここに紹介した「旬コレ」いせさき野菜は、伊勢崎市地場産農産物等利用促進協議会の会員店舗でも取り扱っています。

- ■からか～ぜ
  伊勢崎市田中町 1030-1　TEL. 0270-50-0831
- ■百菜館
  伊勢崎市山王町 3078-1　TEL. 0270-50-5055
- ■農畜産物直売所 あずま店
  伊勢崎市東町 2800-7　TEL. 0270-62-3550
- ■からか～ぜ まゆの郷
  伊勢崎市境百々 253-1　TEL. 0270-75-6070
- ■農畜産物直売所 あかぼり
  伊勢崎市市場町 2 丁目 858-1　TEL. 0270-61-1945

MESSAGE

生産者の声や現場をビデオ放映！

～教科等の内容に関連させて「食に関する指導」を実践～

学校における食育は、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう、教科等の内容に食育の 6 つの視点（食の重要性・心身の健康・食を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化）を関連させて行います。

体育科や家庭科、特別活動はもちろんのこと、社会科や理科等においても、地域の農業や植物の成長等の学習に「食文化」や「感謝の心」の視点を関連させることで食に関する指導が可能となります。

特に、学校給食に伝統野菜や地場産物を積極的に活用する「いせさきづくしの日」の取組は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることに通じます。また、栄養士や生産者等の方に協力を得て指導することは、児童生徒の食に対する心情的な理解を促します。

これらを踏まえて今年度は「いせさきづくしの日」の給食を活用した指導ができるよう、生産者の声や現場をビデオに収録して市内全校で給食時間に放映いたしました。

教室の電子黒板に映し出された生産者の方々の話をお伺いしながら、おいしそうに給食をほおばる児童生徒の姿が印象的でした。

★甘久郎ごぼう生産者を収録。

★教室の電子黒板で給食時間に放映（11.5・8）。

★11.26 に JA 営農センターで行われた下植木ねぎの「目揃え会」の風景（上）や、生産者から児童生徒へのメッセージ（左）をビデオに収録（放映予定 12.20・21）。

■発　行／伊勢崎市教育委員会及び小中学校長会（担当課：教育部健康給食課）
TEL.0270-75-2517　FAX.0270-75-2518　E-mail:kenkoukyouiku@city.isesaki.lg.jp
協力／JA 佐波伊勢崎・伊勢崎市地場産農産物等利用促進協議会・伊勢崎市農業委員会　協賛／伊勢崎佐波医師会

右のQRコードから伊勢崎市の学校給食の献立表が検索できます。