

食育だより

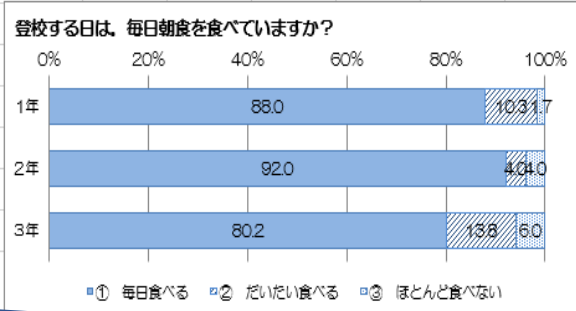
令和4年9月発行
東海村立東海中学校

<毎月19日は食育の日><毎月20日は「いばらき美味しお Day」「とうかい減塩 Day」>

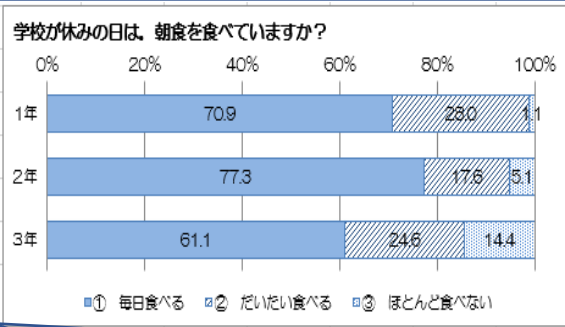
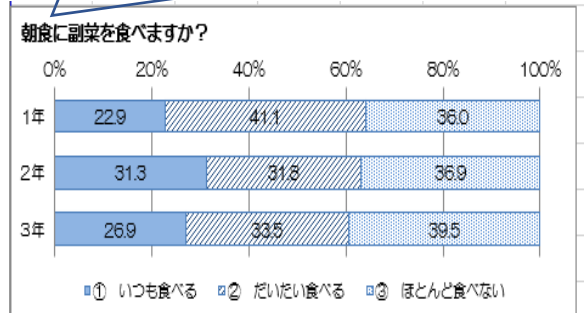
6月にタブレットを使って食生活状況調査を行いました。その結果をお知らせします。

昨年より、よい結果の項目がたくさんあります。

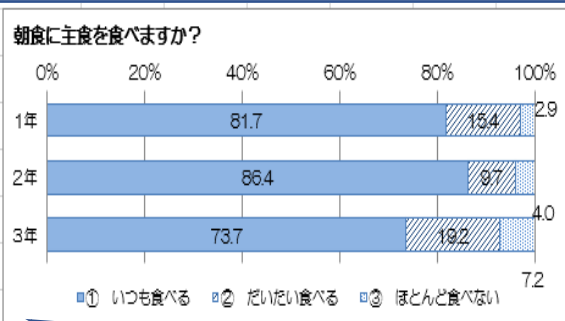
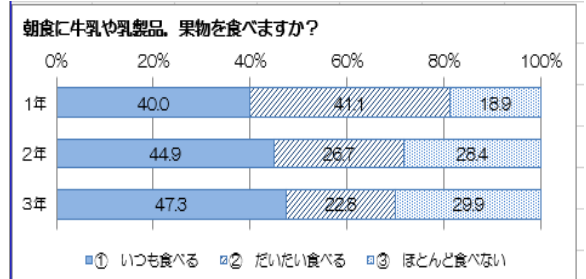
副菜は、野菜や海藻などを使った料理です。昨年と比べて、いつも食べる生徒が増えました。(2年生は1年生の時21.8%、3年生は2年生の時16%でした。)



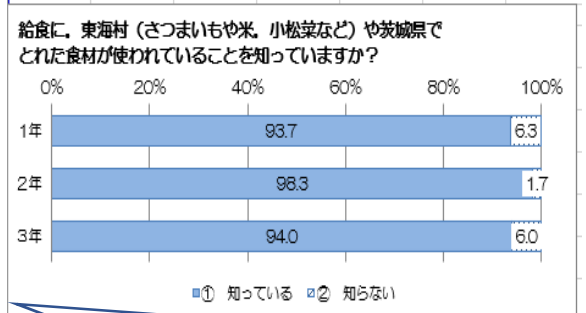
県や村や東海中では、朝食を食べて登校する児童生徒を100%に近づけるという目標があります。2年生は92%です。あともう少し！



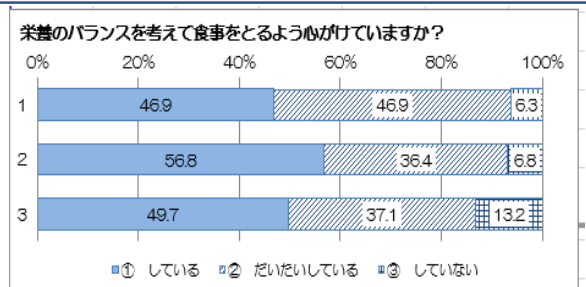
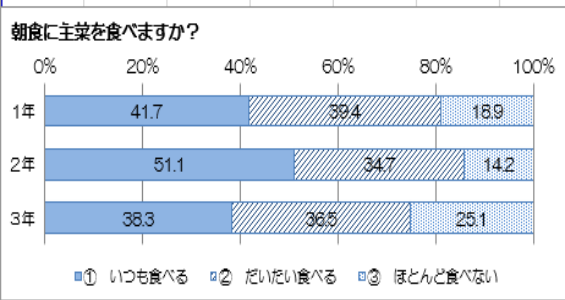
休日も朝食を食べる生徒が、今年はいよいよ増えました。生活リズムを整えるために毎日、朝食を食べましょう。



主食は脳のエネルギー源です。ご飯・パン・めん・シリアルなどを食べましょう。



♡村内の小・中学校の中で、地場産物を給食で使っていることを知っている人数は今回、東海中が一番多い結果となりました！



バランスのよい食事を心がけている生徒も増えました。(2年生は1年生の時51.4%、3年生は2年生の時47.3%でした。)



電子レンジレシピから



レンジでナポリタン (1人分)

スパゲッティ 1.6mm・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個 (薄切り)
ピーマン・・・・・・・・・・1個 (細切り)
ウインナー・・・・・・・・・・2本 (斜め薄切り)

A トマトケチャップ・・・大さじ3
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1/2
バター (有塩)・・・・・・・・10g
水・・・・・・・・・・・・・・250cc

※ 使用するスパゲッティに合わせて加熱時間は調整してください。

※ ウインナーをベーコンやツナにかえてもおいしいです。

作り方

- ① 耐熱容器にスパゲッティを半分に折って入れます。
- ② 玉ねぎ・ピーマン・ウインナーの順に重ね、Aを加える。ふんわりとラップをかけてレンジ600Wでスパゲッティのゆで時間分加熱します。
- ③ 取り出してよく混ぜ、再度ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで3分加熱します。取り出してよく混ぜ、器に盛り付けてお好みで粉チーズやパセリをトッピングして完成です。

パプリカのマリネ (1人分)

赤パプリカ・・・・・・・・・・1/4個 (細切り)
黄パプリカ・・・・・・・・・・1/4個 (細切り)
砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
りんご酢 (米酢でも)・・・小さじ1と1/2
オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

作り方

- ① 耐熱容器に切ったパプリカを入れてレンジ600Wで1~2分加熱し、冷まします。
- ② 酢・塩・砂糖を合わせて、オリーブ油を加えて混ぜ、ドレッシングを作ります。
- ③ ②に①を漬け込み、冷蔵庫で冷やして完成です。

食育だより

令和4年6月発行 No.1
東海村立東海中学校
〈毎月19日は食育の日〉

令和4年度の給食が始まって2か月が過ぎました。1年生のみなさん、中学校の給食はいかがですか？栄養教諭の萩原です。みなさんの過ごす毎日を、食の面からサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

〈給食を作ってくださる調理員さんです。〉

〈東海中学校の給食〉

食数 593食（調理員8人で作ります）

米飯の回数 週3.5回

主食の曜日

月曜日 パン

火曜日 ごはん

水曜日 ごはん

（4月と6～9月を除き第3水曜日は、めん）

木曜日 隔週でパン or ごはん

金曜日 ごはん



前列左側から

さんです。

令和4年度の主食・牛乳の値段をお知らせします。昨年度に比べて、どれも値上がりしているのが現状です。表示の金額に消費税分8%（パンの加工賃・包装代は10%）をかけたものが値段になります。

米飯（米120g）の値段は82円63銭（昨年比+64銭）です。東海村では米代の34円54銭が村負担なので、保護者負担の値段は、48円09銭になります。

給食で使っている米は、東海村産のコシヒカリです。



ソフトめんは、5月と10月～3月まで月1回献立に登場します。

値段は75円44銭（昨年比+8円83銭）です。



牛乳1本（200ml）の値段は、50円70銭（昨年比+79銭）です。東海村では、そのうちの牛乳輸送費30銭が村負担です。

給食では地場産の食材を使っています。年間を通して東海村産の米、茨城県産の牛乳やローズポーク、東海村産の小松菜、県産大豆から作られた豆腐や納豆などを使います。

季節によって、東海村産のじゃが芋・キャベツ・にんじん・長ねぎ・白菜・ゴーヤ・トマト・なすなどが給食に登場します。



コッペパン（中学生は小麦粉重量80g）の値段は65円84銭（昨年比+5円86銭）です。

黒パンやココアパンなどのパンには材料費や加工賃がかかり、12円～26円ぐらいプラスになります。東海村ではパンの包装代は村負担です。（1枚6円）

米粉パン（中学生は粉重量70g）は、12月～2月を除き、毎月登場します。81円（昨年比+3円02銭）です。

豚キムチ丼（6月14日実施）

ご飯…4人分

白菜キムチ……80g

豚もも肉………200g

たまねぎ………1個（角切り）

にら………1／2束（2cm長さに切る）

にんじん………1／3本（いちょう切り）

ぶなしめじ………1／2パック（ほぐす）

にんにく………1かけ（みじん切り）

サラダ油………小さじ1

酒………小さじ2

砂糖………小さじ1

しょうゆ………小さじ2

みりん………小さじ1

片栗粉………小さじ1

作り方

- ① 野菜をよく洗って切る。
- ② サラダ油でにんにくを炒め香りが出たら豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを炒め、ぶなしめじを炒める。
- ④ 調味し、白菜キムチを加えて煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、にらを加えてできあがり。ご飯にのせてどうぞ！

ガーリックドレッシングサラダ（6月27日実施）

<4人分>

まぐろ水煮……………1缶（水気をきる）
シェルマカロニ……………24g
キャベツ……………3枚（短冊切り）
小松菜……………1/2束（2cm長さに切る）
にんじん……………1/4本（千切り）
にんにく……………1かけ（すりおろし）
しょうが……………1/2かけ（すりおろし）
サラダ油……………小さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1/2

作り方

- ① 野菜をよく洗って切る。
- ② マカロニをゆでる。
- ③ 野菜を電子レンジで加熱し、水冷する。
- ④ 容器にしょうゆ・みりん・にんにく・しょうがを入れてふんわりラップをして電子レンジで20秒加熱。冷めたらサラダ油を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ まぐろと②・③・④を合わせて、できあがり。