



## まるごと！下松給食の日 《1月27日(水)》

「まるごと！下松給食の日」は、1月19日（火）に下松市内全小学校で、27日（水）に下松市内全中学校で実施します。毎年1月にこの取り組みを始めて、今回で11年目になります。地産地消の取り組みのひとつとして、できる限り下松産の食材を使うことにこだわった給食です。この取り組みのねらいは、「下松産食材をたっぷり使った給食を食べることをとおして、ふるさと下松のよさを知り、もっと下松を好きになろう！」です。

生産者・流通業者・給食関係者が、下松の魅力をまるごと給食に込めて、みなさんに伝えます。

### <まるごと！下松給食メニュー>

- ★ ごはん … 下松市米川産の「コシヒカリ」を使います。
- ★ たこたこれんこん … 山口県産の「たこ」と下松市産の「れんこん」を、下松市農業公園の来巻産にんにくが入った「焼肉のたれ」などで味付けしたものです。
- ★ <sup>くだまつ</sup>降松あえ … 下松市産のほうれんそう・もやし・レモンと、のり・ごまの和えものです。
- ★ <sup>ななほし</sup>七星スープ … 下松市産及び山口県産のはくさい・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・豆腐・鶏肉の7つの食材が入ったみそ味のスープです。  
みそは周南市八代（やしろ）で作られたものを使います。
- ★ 牛乳 … 山口県産です。



今年度は、米川で作られている「ほうれんそう」と「きのこ」、下松市農業公園で作られている「にんにく」、笠戸で作られている「レモン」の、それぞれの生産者さんについて掲示で詳しく紹介しています！



つくってみよう

### チキンチキンごぼう

#### 材料（4人分）

鶏肉	200g	
でん粉	適量	
揚げ油		
ごぼう	120g	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	でん粉	小さじ1
水	大さじ3	



#### 《作り方》

- ① ごぼうは、一口大の乱切りにしてサッとゆでる。  
(※給食ではゆでるが、本来はでん粉をつけて油で揚げる。)
- ② 鶏肉も、一口大の乱切りにし、でん粉をつけて油で揚げる。
- ③ Aを合わせて、たれをつくる。(でん粉はとろみ付け)
- ④ なべに③を熱し、①を加え、煮て味をなじませる。
- ⑤ ④に②を入れて、加熱しながら混ぜ合わせ、調味液をからめて味をととのえる。

「山口県の学校給食人気料理」とネットでも紹介される「チキンチキンごぼう」のレシピです。

もともとは、山口市内の学校栄養士が考えた料理で、「まるごと！下松給食の日」の「たこたこれんこん」は、これをアレンジした料理です。

# 元気のもと

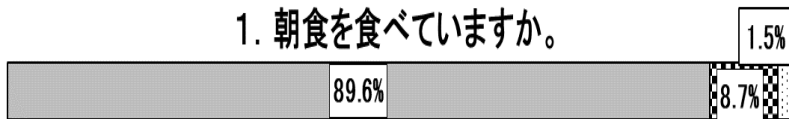
# 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

1学期に実施した食育アンケートの結果によると、朝食は、89.6%の生徒が毎日食べています。食べている内容を見ると、「主食・主菜・副菜」がそろっている生徒は22.3%でした。

中学生は身体が成長・充実する大事な時期です。特に朝食は、1日の始まりとなる大切な食事です。「主食・主菜・副菜」をそろえて、栄養バランスがとれた朝食を、毎日とるように心がけましょう。

## 1. 朝食を食べていますか。



①毎日食べる・ほとんど毎日食べる    ②ときどき食べない    ③毎日食べない

## 2. 朝食はどのようなものを食べましたか。



①主食+主菜+副菜    ②主食+主菜    ③主食+副菜    ④主食のみ    ⑤その他

食育アンケート(市内3中学校2年生対象、令和2年6月実施)の結果より n=482

## 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<b>頭(脳)の スイッチ</b>  やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	<b>体の スイッチ</b>  元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	<b>おなかの スイッチ</b>  胃や腸が動き出し、排便をうながす。
---	--	---

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
ご飯、パン、めん類など  主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず  主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず  主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物

## めざせ!朝食で集中力UP!

1品より2品! 2品より3品! 「主食・主菜・副菜」がそろった朝食を食べるとやる気がみなぎります!

**主食に含まれる体のエネルギーになる糖質を効率よく使うためには、主菜・副菜に含まれる栄養素を一緒にとることが必要です。**

『朝ごはん、もう1品おかずをプラスして  
パワーアップ朝ごはんをめざしましょう!』

ブロッコリーとコーンのレンジ蒸し

**+1品!**

キャベツのごまあえ

○耐熱容器に冷凍ブロッコリー200g、冷凍コーン80gを入れ、バター10gをのせ、ラップをかけて、レンジで約6分加熱して混ぜ、水を切る。お好みでポン酢やドレッシング等で味付け。(4人分)

○キャベツ200gをざく切りにして、耐熱容器に入れ、塩・こしょうを適量ふり、ごま油大さじ1を入れ、ラップをかけて、レンジで約2分加熱し、すりごま大さじ1を混ぜて仕上げる。(4人分)