

宮城県漁業協同組合長賞

岩沼市立岩沼北中学校 本田 薫 新内 純子 斎藤 璋子



献立作成の ねらい

和食に親しみを感じてもらうことを目的に考えた献立です。
生徒の喫食状況を見ると、魚類やきのこ類、和食が苦手な生徒が多くおります。給食時間中、生徒から聞き取りをすると、普段から和食を食べる習慣がなかったり、初めて食べた時の苦手な記憶（しいたけのグニャグニャした食感など）が残っていて食べられなくなったりという背景があることが分かりました。そこで、今回はテーマを「和食給食」として、生徒が苦手とする食材を積極的に取り入れました。そして、家庭で和食をとる機会が減少していることを考慮し、あえて給食をとおして「和食」に親しみを感じてほしいと考えこの献立を作成しました。沢煮碗は、しょうゆ味が定番ですが、今回は主菜で「かつおだし」、汁物で「煮干しだし」を取り入れ、一つの献立で二種類のだしを味わってほしいと考え、今回はみそ味にしました。主菜のさばのあんかけは、生徒が苦手な魚ときのこを使用しました。また、岩沼産の小松菜と岩沼産のりんごジュースを使うことで、地場産物も積極的に活用しました。

食に関する 指導

○「和食」の良さを伝える。
○生徒の実態：魚類、きのこ類、和食を苦手とする生徒が多い。和食を食べる機会が減少している。
○①和食は日本の伝統的な食文化であることを伝える。
②だしの良さを伝える。
③地場産物を活用することは地産地消になると共に、生産者への感謝の気持ちを育むことを伝える。
④和食や苦手な食材を献立に取り入れ、食べる機会をつくることで豊かな食経験を作り出す環境作りをする。
①～③については、給食時間に配布する「はらぺこおたより」に記載し、各クラスの給食委員が給食を食べる前に生徒へ伝えました。
また、2学年の家庭科で「給食の献立を考える」授業を栄養士と家庭科教諭がTTで行い、地場産物や旬の食材に触れました。この授業では、主食をごはんに固定し、一汁三菜を意識付けできるようにしました。実際に自分が考えた献立が給食に出た生徒から「自分が考えた献立を調理員さんにおいしく作っていただきました。」という感想を聞くこともでき、感謝の気持ちを育むきっかけにもなったと思います。
保護者の方々へは、授業参観時に給食での地場産物の使用状況を説明しました。また、3学期には給食試食会で今回の給食を実際に提供し、家庭でも和食を食べる機会を増加させるような取り組みを実施する予定です。

ごはん 牛乳 さばのあんかけ 岩沼産小松菜のおかか和え
みそ沢煮椀 PPAPゼリー (パインアップルとりんごのゼリー)

| 献立名 | 食品名 地場産物に●印 | 使用量 (1人当り) | 調理法 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん | ●精白米 | 110 | <p>【さばのあんかけ】 ①さばに、こいくちしょうゆとみりんで下味をつける。 (30分間は下味をつける。) ②①の汁気をきって、でん粉をまぶす。 ③180℃の油で②を揚げる。 ④ほうれんそうは0.5cmの長さに切る。 ⑤しいたけは0.3cmの幅に切る。 ⑥あんかけ用のかつおだしをとる。 ⑦④を茹でた後に冷却し、水気を絞る。 ⑧⑥にうすくちしょうゆとみりん、しいたけを加える。 ⑨⑧にでん粉でとろみをつける。 ⑩⑨にほうれんそうを加える。 ⑪③に⑩をかけてできあがり。</p> <p>【岩沼産小松菜のおかか和え】 ①小松菜は3cmの長さに切る。 ②はくさいはざく切りにする。 ③こいくちしょうゆと清酒、上白糖を加熱してタレを作る。 ④①と②を茹でて冷却し、水気を絞る。 ⑤④に③と削り節を和えてできあがり。</p> <p>【みそ沢煮椀】 ①油揚げは短冊切りにする。 ②根部ねぎは小口切りにする。 ③にんじんとだいこん、じゃがいもは千切りにする。 ④ごぼうは、笹かきにする。 ⑤えのきたけは、3cmの長さに切る。 ⑥煮干しだしをとる。 ⑦⑥に④を加える。 ⑧①の油を切る。 ⑨⑦に③を加える。 ⑩にんじんに火が通ったら、⑤と⑧を加える。 ⑪⑩に味噌を加えて、ねぎを入れる。</p> <p>【PPAPゼリー】 ①りんご濃縮還元ジュースにはちみつと粉寒天を加える。 ②寒天をよく溶かすために、①を3分間は加熱する。 ③②を器に分ける。 ④③にパインアップルをのせる。 ⑤冷蔵庫で冷やして固めてできあがり。</p> |
| 牛乳 | ●牛乳 | 206 | |
| さばのあんかけ | まさば こいくちしょうゆ 本みりん でん粉 大豆油 ほうれんそう ●しいたけ でん粉 かつおだし 水 うすくちしょうゆ 本みりん | 50 1.5 1 10 5 5 3 2 1 30 2 2 | |
| 岩沼産小松菜のおかか和え | ●こまつな ●はくさい かつお 削り節 こいくちしょうゆ 清酒 上白糖 | 25 25 0.5 2 2 0.5 | |
| みそ沢煮椀 | ●油揚げ ●根深ねぎ にんじん だいこん ごぼう じゃがいも えのきたけ 煮干しだし ●淡色辛みそ ●赤色辛みそ 水 | 5 10 15 35 5 20 10 1 6 6 180 | |
| PPAPゼリー | ●りんご 濃縮還元ジュース はちみつ 粉寒天 パインアップル缶詰 | 40 1 0.5 14 | |

| 栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 |
|-----|----------|---------|---------|--------|--------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg |
| | 877 | 29.3 | 24.8 | 346 | 111 | 3.6 |
| 亜鉛 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 |
| mg | A (μgRE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | g | g |
| 3.6 | 271 | 0.40 | 0.60 | 35 | 5.5 | 2.7 |