

宮城県連合小・中学校教育研究会学校給食研究部会長賞

仙台市立高砂小学校 岡崎 博子 長谷川 恵子 遠藤 安雄



献立作成の ねらい

宮城県は海に面しているため、季節ごとにさまざまな種類のおいしい魚を食べることが出来ます。しかし、給食を食べている様子を見ると、骨があるから、皮が苦手と言う理由で、手付かずで残す児童がみうけられました。そこで、魚の食べ方を給食時間に指導しながら、魚の栄養や宮城県産の魚を知ってもらいと考え実施している献立の一つです。また、宮城県産の金華ざばをや小女子を紹介することで、震災に負けず復興に向けて、頑張っているみなさんを紹介できるとも考えました。鯖のウスターソース煮は、ウスターソースで魚の臭みが消え皮も気にせず食べることが出来ます。小女子も具だくさんの味噌汁に入れることで、だしも出て柔らかくなり丸ごと食べてくれるようになりました。小女子は地元で収穫された、甘いかぼちゃとも相性抜群です。学校の畑で、収穫したねぎや宮城県産のきゅうり・さやいんげん等地元・宮城県の食材を取り入れました。

食に関する 指導

昼の全校放送と一口メモで、今日の献立名を紹介する。その後、宮城県で旬を迎える「鯖」と4月に捕獲し加工された小女子を給食で使用していることを紹介する。また、魚の栄養「鯖＝青背の魚」EPA・DHAと「小女子＝小魚」カルシウムの働きについて、説明した。そして、日本は、海に囲まれた島国であり、宮城県も海に面しているので、とても美味しい魚を新鮮なうちに食べることができ、とても恵まれていること、震災の時は、津波で恵まれている海もその地域で生活する人達も大きな被害にあったこと。それを乗り越えて、海の恵まれた環境も、そこで生活していた人達も、前の生活に戻れるように、その頑張りのお陰で、美味しい魚が食べられことを紹介し、魚の栄養・宮城の魚に興味関心を持って貰いたいと考えました。

ごはん 牛乳 鯖のウスターソース煮

きゅうりとわかめの胡麻酢和え 小女子入りかぼちゃの味噌汁

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当 g)	調理法
ごはん	●精白米	70	【鯖のウスターソース煮】 ①鍋にたっぷりのお湯に少量の塩を入れ沸騰したら、鯖の切り身を入れる。 ②鯖の表面が白っぽく変わってきたら、すぐに取り出し氷水にさらす。 ③粗熱がとれたら氷水から取り出し、水気をよく切る。 ※キッチンペーパーなどを軽く押しあて、水気をふきとる。 ④生姜はみじん切りにする。 ⑤別鍋に、さば以外の材料、調味料を入れ加熱し、煮立ったら③のさばを入れる。 ⑥最初は強火、沸騰したら中火～弱火にする。落とし蓋をして20分煮る。
牛乳	●牛乳	206	
鯖のウスターソース煮	まさば	40	
	しょうが	1.5	
	●三温糖	3.5	
	ウスターソース	4	
	こいくちしょうゆ	2.5	
	清酒	2	
小女子入りかぼちゃの味噌汁	水	16	
	●かぼちゃ	27	
	油揚げ	5	
	●小女子	3	
	にんじん	7	
	●さやいんげん	5	
	ごぼう	8.5	
	●根深ねぎ	7	
	清酒	2	
	削り節 かつお薄削り	2	
米みそ 淡色辛みそ	3.5		
きゅうりとわかめの胡麻酢和え	●米みそ 赤色辛みそ	1.7	【きゅうりとわかめの胡麻酢和え】 ①ごま、すりごまを乾煎りし、冷ます。 ②調味料を全て加熱し、冷ます。 ③きゅうり…1cm輪切りにする。わかめは、洗って戻す。 もやしは、よく洗う。 ④③の材料を茹でて、流水で冷まし、よく水気を切る。 ※もやしは、水から茹でて、流水で冷まし、よく水気を切る。 ⑤④の材料が冷えたら、①と②を加えて和える。
	水	105	
	乾燥わかめ	0.6	
	●きゅうり	22	
	もやし	22	
	ごま(白)	1.6	
	すりごま(白)	1.6	
	米酢	1.5	
	上白糖	0.3	
	こいくちしょうゆ	1	
食塩	0.2		
和風だしの素	0.05		
ごま油	0.5		

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
	624	25.2	20.1	349	104	2.5
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
3.1	237	0.29	0.51	20	3.9	2.2