



# 給食レシピコンテスト2019・大賞レシピ紹介

今月は、昨年実施した給食レシピコンテストで入賞した料理を紹介し、複数応募し、3作品入賞した人もいました。西部学校給食センターでは、大賞になった料理を7月2日と9日に実施しました。どちらのレシピもおいしく食べられるように様々な工夫がありました。この中から【地産地消部門】のレシピを紹介し、お家でもぜひ、夏休み中に作ってみてはいかがでしょうか？

## 給食レシピコンテスト2019

### 【地産地消部門】大賞「夏野菜でパワーアップ」(7/2(木)実施)

#### 【材料：4人分】

豚もも肉 細切れ	200g
かぼちゃ	250g
なす	170g
ピーマン	50g
とうもろこし	40g
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
白すりごま	15g
ミニトマト	適宜

- ①かぼちゃは乱切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②なすとピーマンも乱切りにし、ピーマンはさっとゆでておく。
- ③豚肉、かぼちゃ、なすに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④とうもろこしをゆでて粒を取り出しておく。
- ⑤Aの調味料を鍋に入れ煮立たせ、豚肉とかぼちゃを入れて軽く混ぜ、ピーマン、とうもろこし、すりごまを加えて和える。



※給食では、衛生管理の面からミニトマトを除外し、⑥器に盛り、ミニトマトをそえて実施しました。

## 入賞作品紹介

(学年は入賞した当時のものです。)

#### 【地産地消部門】

賞	料理名	学校	学年
1 大賞	夏野菜でパワーアップ	中里小	5年
2 入賞	なすのチリソース煮	東山小	4年
3 入賞	さっぱりきゅうり和え	大東中	3年
4 入賞	トマトカレー	興田中	1年
5 入賞	野菜たっぷりドライカレー	興田中	1年
6 入賞	夏野菜カレー	興田中	1年
7 入賞	ピーマンたっぷり ジャージャー麺	興田中	2年
8 入賞	しいたけとピーマンの肉炒め	興田中	3年

#### 【給食でこれが食べたい！部門】

賞	料理名	学校	学年
1 大賞	さばの水煮で和風トマト煮込み	涌津小	5年
2 入賞	おくらのごま和え	興川小	3年
3 入賞	コリコリカリカリヤキ！ いろんな音のシンプル野菜の ごま和え	永井小	4年
4 入賞	にっこりチキンピラフ	千歳小	3年
5 入賞	厚揚げ豚肉巻き	大東中	3年
6 入賞	あんかけ厚揚げ	大東中	3年
7 入賞	ほうれん草のベーコンバター炒め	興田中	2年
8 入賞	きゅうりとささみのごま和え(中華風)	興田中	3年

※今年度もレシピコンテストが開催されます。夏休み前に各学校を通じて募集のお知らせをしますので、ぜひ考えて応募してください！お待ちしております。あなたの考えた料理が、給食で食べられたら楽しいですね。

## たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：はやねはやおき(早寝早起き)

Q2の答え：えいようばらんす(栄養バランス) どちらも夏休みを元気に過ごすために心がけてほしい大切なことです。規則正しい生活をして栄養バランスの良い食事をしっかり食べ、暑さに負けず元気に夏休みを過ごしましょう。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

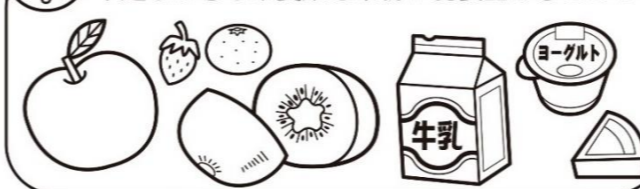
ちょっと知りたい

## 間食のはなし



間食(おやつ)とは、食事(朝食、昼食、夕食)以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事だけでは不足しがちな栄養を補ったり、勉強などの合間に食べて気分転換できたりする効果があります。より良い間食の取り方を知り、どのように取らせていけばよいのかを確認しましょう。

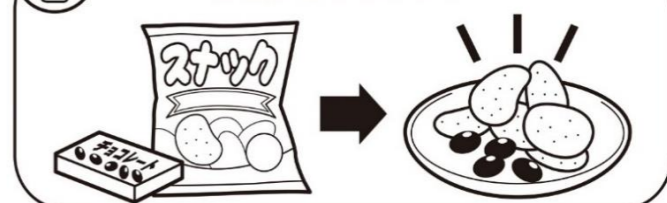
### ポイント① 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう



おやつ量の目安は、1日200kcal(ごはんなら、茶わん1杯分)以内が目安です。お菓子の箱や袋に書かれている食品表示の「〇〇kcal」をチェックして、「食べる量」を考えさせましょう。

「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりや果物、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを補える食品も選ぶようにしましょう。

### ポイント② 少量にとりわけよう



毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも毎日決まった時間に食べさせましょう。食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。

### ポイント③ 時間を決めて食べよう



## 食品に含まれるエネルギーなどの目安

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
ポテトチップス 1/2袋(30g)	●170kcal	◆10.6g	★0.3g
フランクフルト 小1本(60g)	●180kcal	◆14.8g	★1.1g
チキンナゲット 4個(80g)	●200kcal	◆11g	★1.3g
カップラーメン 小1個(40g)	●180kcal	◆7.9g	★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚(25g)	●140kcal	◆8.5g	★0.1g
アイスクリーム 小1個(80g)	●140kcal	◆6.4g	★0.2g
コーラ コップ1杯(200ml)	●90kcal	◆0g	★0g

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

おにぎり 1個(100g)	●180kcal	◆0.3g	★0.5g
焼きいも 1/2本(100g)	●160kcal	◆0.2g	★0g
蒸しじゃがいも 中1個(100g)	●90kcal	◆0.2g	★0g
キウイフルーツ 1個(100g)	●50kcal	◆0.1g	★0g
バナナ 1本(100g)	●90kcal	◆0.2g	★0g
メロン 1/8切れ(100g)	●40kcal	◆0.1g	★0g
加糖ヨーグルト 1個(80g)	●50kcal	◆0.2g	★0.2g

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。



次号のテーマは、「水分補給」です！