



食太郎だより

令和7年 11月4日 第7号
茨城県立境特別支援学校

今月は地産地消月間 ・ 全校一斉いばらき美味しお給食です！

地産地消月間

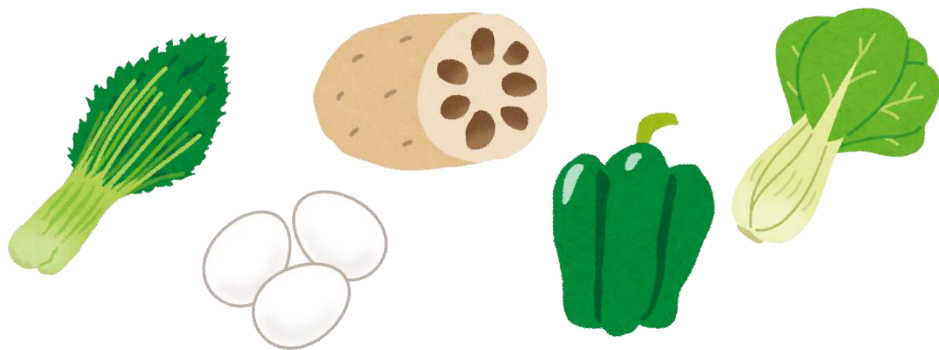
地産地消は、主に国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費することをいいます。地場産の農林水産物の消費拡大等による地域の活性化や、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。

日本の食料は、約37%が国内で生産されたもの、約63%は海外からの輸入によるものです。日本の食料自給率は諸外国と比較すると、低い水準にあります。

○茨城県の地場産物

茨城県が日本一を誇る生産量の食べ物は、メロン・栗・れんこん・ピーマン・水菜・セリ・小松菜・チンゲン菜・さつまいも・卵です。(令和4年度)

その他にも、美味しいブランド品が多いのも特徴で、「常陸牛」や「常陸秋そば」、「奥久慈しゃも」などがあります。サバやイワシなどの魚介類も豊富です。茨城県産の美味しい食材を味わいましょう。



全校一斉いばらき美味しお給食



茨城県の取り組みとして、美味しく減塩できるような献立を11月20日に一斉提供します。

本校では、19日に「令和6年度ヘルシーメニューコンクール 優秀賞作品」を参考に提供します。主菜のガパオライスは県産品のれんこんの食感を活かし、バジルや唐辛子などで味付けした一品です。カラフルサラダは彩りもよく、味付けは砂糖、塩、酢、こしょうとシンプルです。春雨スープにも県産品の白菜を使用しています。茨城県産の食材を、塩味をきかせずにおいしく味わえる献立です。

○減塩について

食塩に含まれるナトリウムは、体の水分量などを調節する大切な働きがありますが、摂り過ぎると血圧が上がり、様々な病気を招きます。

うす味でも美味しく食べられる工夫をすることが重要です。

○料理のポイント

酸味…酢や柑橘系の果汁、トマトなどを用いると味にアクセントがつく

旨み…昆布、かつお節、きのこと類等からだしの旨みをひきだす

香り…にんにく、しょうが、しそ等の香味野菜や、ハーブやスパイスで香りや辛みをつける

コク…ごま油を香り付けにたらしたり、煮物や汁物に牛乳や乳製品を加えたりするとコクがでる

とろみ…味が食材とよく絡み、うす味でも満足感が得られる

裏面に給食献立のレシピを載せています♪

○減塩でも美味しく食べられる工夫をした本校の給食レシピ

【油揚げ入りごま和え】(食塩相当量 計 0.2g)

～材料(二人分)～

ほうれん草 40g(約 2 茎分) もやし 40g キャベツ 30g(約外側の葉 0.5 枚) にんじん 20g(約 1/4本)
油揚げ 15g 濃口醤油 4.5g 上白糖 3g 白すりごま 5g

～作り方～

- ①ほうれん草は 5cm 幅、キャベツは 1cm 幅、にんじんは皮をむき油揚げも千切りに切る
- ②材料を全て茹でる ③茹でた材料と砂糖をよく溶かした調味料を混ぜる



【シーザーサラダ】(食塩相当量 計 0.2g)

～材料(二人分)～

キャベツ 60g(約外側の葉 1 枚分) にんじん 30g(約 1/3本) ブロッコリー 35g(約小房中サイズ 6 個)
コーン 20g 粉チーズ 2.4g SSK2 種のチーズのシーザーサラダドレッシング 16g

～作り方～

- ①キャベツはざく切り、にんじんは皮をむき千切りに切る ②①とブロッコリー、コーンを茹でる
- ③茹でた野菜と調味料を混ぜる



【玄米入リスープ】(食塩相当量 計 1.0g)

～材料(二人分)～

ベーコン 20g にんにく 0.8g オリーブオイル 0.6g 玄米 10g 玉葱 50g(約中サイズ 1/4 個)
じゃがいも 80g(約中サイズ 1 個) 人参 25g(約 1/3 本) 料理酒 2.5g コンソメ 2.5g 食塩 0.6g
白こしょう 少々 パセリ 1.6g 水 360g

～作り方～

- ①ベーコン、にんにくをオリーブオイルで炒める
- ②お湯を加え煮込み、香りがたってきたら玄米、玉葱、じゃがいも、人参を加え煮込む
- ③沸騰したら中火にし、酒、コンソメを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮込む ④調味しパセリをちらす

