

# もぐもぐだより



2024. 1月号

2023年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。1月は「神奈川県」です。



## 今月は「神奈川県」

1月24日(水)の献立より  
サンマー麺



<子ども2人 大人2人分>

- ・中華麺・・・300g
- ・かまぼこ・・・50g
- ・白菜・・・75g
- ・人参・・・30g
- ・きくらげ・・・0.6g
- ・もやし・・・45g
- ・ニラ・・・15g
- ・ごま油・・・2.5g

- ・水・・・・・・・・480 ml
- ・鶏ガラだし・・・1.5g
- ・オイスターソース・・・12g
- ・しょうゆ・・・・・・・・9g
- ・砂糖・・・・・・・・0.3g
- ・片栗粉・・・・・・・・適宜
- ・水・・・・・・・・適宜

<作り方>

- ① 野菜とかまぼこは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を入れ、火の通りにくい食材から炒めます。
- ③ 水、調味料を加え沸騰させ、味を調えます。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ 器に茹でた中華麺を盛り、スープをかけます。

## 神奈川県を知らう

No.34  
47



神奈川県は比較的暖かい気候にめぐまれ、都市部でありながら相模湾では漁業が盛んであったりと多彩な見どころが満載です。外国文化の玄関口として世界の食文化を日本でいち早く受け入れてきた横浜では、港周辺の一部が横浜中華街へと発展しました。給食では、神奈川県民にとっては日常的によく目にする慣れ親しんだ横浜発祥の「サンマー麺」を提供します。横浜中華街にある中華料理屋さん発祥のご当地ラーメンとして、とても人気があります。また、横浜市が消費量1位の「焼売」、おやつには「しらすごはん」を提供します。



## 食育風景

12月の食育はクリスマスケーキ作りを行い、デコレーションを楽しみました★



## 今月の食材 ～ほうれん草～



ほうれん草は緑黄色野菜の代表格で鉄分含有量もトップクラスの野菜です。

冬採りのものは鉄分の吸収を促進するビタミンCも豊富に含まれています。そのほかにもカロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、葉酸、ビタミンK等、ビタミン類も多く、さらに食物繊維も豊富で栄養価の高い野菜です。12月～2月に出来るちぢみほうれん草(寒締めほうれん草)は、寒さに当てることで普通のほうれん草より甘みが強く、栄養価も高くなります。葉が肉厚でえぐみが少なく甘みがあるので、ナムルやお浸しにおすすめです。



## 子どもの食事

**Q. 5歳の子どもの、太り気味で心配です。食生活をどのようにしていけばよいでしょうか。**

**A. 成長曲線を確認して、生活リズムの見直しを**  
成長曲線で身長と体重を当てはめて、肥満がどの程度なのか確認してみましょう。  
不規則な生活習慣や食習慣が肥満につながることがあります。運動不足にならないように生活リズムを見直すほか、甘い飲みものやおやつを食べ過ぎたりしないように気を付けましょう。また、子どもは脳の満腹中枢が未発達のため、食べ過ぎてしまうこともあります。「お腹いっぱいになったね」などと言葉で伝えることで、満腹という言葉の意味と感覚を知らせていきましょう。