

もぐもぐだより



2024.2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。2月は「栃木県」です。



今月は「栃木県」

2月16日(金)の献立より
餃子風ハンバーグ



<子ども2人 大人2人分>

豚ひき肉…300g

塩……………1g

たまねぎ…150g

ニラ…………25g

片栗粉………10g

にんにく…1g

しょうが…1g

★しょうゆ…13g (約小さじ2)

★酢……………13g (約小さじ2)

★砂糖……………5g (小さじ2弱)

★水……………5g

★ごま油………1g

<作り方>

- ①玉ねぎ、ニラは細かく刻み、片栗粉をまぶします。にんにく、しょうがはすりおろします。
- ②ボウルに豚ひき肉と塩を入れ粘りが出るように練り、①を加えて混ぜ合わせます。
- ③成形し、オーブンで焼きます。(200℃ 約15分)
- ④鍋に★を入れひと煮立ちさせたタレをかけます。

栃木県を知ろう

No.35
47



栃木県は東京の北に位置し、海岸線を持たない内陸県です。西部に位置する日光市には日光東照宮があり、江戸幕府初代将軍の徳川家康が祀られています。県庁所在地は宇都宮市で、餃子のまちとして知られています。栃木県の特産品は沢山ありますが、全国生産量の98%以上を占めるかんぴょう、半世紀以上にわたり生産量が全国一位のいちごが特に有名です。給食では、餃子風ハンバーグ、いちごクッキーを提供します。



食育風景

旬の柑橘を使って食育を行いました。種類を学んだり、食べ比べを行いました。「こっちのほうが酸っぱそう」と話す様子が見られました。



鶏つくねのクッキングを行いました。グループで一つのタネを4等分してもらい、好きな形に成形しました。「半分にすると2つだよね」「+に区切るといいんじゃない？」と意見を出し合う様子が見られました。



子どもの食事 Q&A

Q.朝、忙しく時間がない中でも簡単に用意できる、子どもが食べやすい朝ご飯を教えてください。

A おにぎりやピザトーストがおすすめ

子どもの朝ご飯に必要なのは、脳を動かすための「炭水化物」と筋肉を動かす「たんぱく質」これに野菜をプラスできれば完璧です。和食なら野菜入りの味噌汁とたらこなどたんぱく質の具を入れたおにぎり。洋食なら野菜とチーズ、ハムをのせて焼いたピザトーストなどはいかがでしょう。簡単で食べやすく、必要な栄養素もしっかりとれておすすめです。



今月の食材～ブロッコリー～

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜でキャベツの仲間です。緑色のもこもこ



した部分は「花蕾」という花のつぼみが集まったものです。ビタミンA、B、C、E、βカロテン、鉄分、葉酸などが豊富に含まれています。捨ててしまいがちな茎の部分は、実は蕾よりも栄養と糖分が多く含まれます。下の硬い部分を落とし、皮を厚めにむいて、丸ごと全部食べましょう。