

# もぐもぐだより



2024.4月号

2024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。4月は「岡山県」です。



## 今月は「岡山県」

4月17日(水)の献立より  
蒜山おこわ風炊き込みごはん



<子ども2人 大人2人分>

- ・米・・・・・・・・2合(約300g)
- ・にんじん・・・・40g
- ・栗(水煮)・・25g
- ・さやいんげん・15g
- ・ごぼう・・・・40g
- ・干しいたけ・・2.5g
- ・ちくわ・・・・25g
- ・サラダ油・・適量
- ☆だし・・・・900g
- ☆みりん・・・・3g
- ☆砂糖・・・・3g
- ☆しょうゆ・・5g
- ☆酒・・・・3g
- ☆塩・・・・少々

<作り方>

- ① 米を研ぎ、1時間浸水しザルに上げます。
- ② 野菜、ちくわは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ②を炒めます。
- ④ 野菜がしんなりしたら☆の調味料を入れ煮含めます。
- ⑤ ④の粗熱をとり米と一緒に炊き込みます。

## ご入園・ご進級おめでとうございます

うらかな季節を迎え、新しい年度がスタートしました。今年度も子ども達の心と体の成長を促し、安全で美味しい給食、楽しい食育を提供していきます。もぐもぐだよりでは、食に関する様々な情報を発信し、クッキングや食材体験など食育活動の様子もお知らせしていきます。どうぞよろしくお祈りします♪

## 岡山県を知ろう



岡山県の南は瀬戸内海に面し、北はなだらかな中国山地があり、「晴れの国」と呼ばれるほど1年を通して降水量が少ない穏やかな気候に恵まれた土地です。瀬戸内海ではのりやかきの養殖が盛んで「ばらすし」や「たこめし」など魚を使った郷土料理があります。山地では米や果樹の生産が盛んで、白桃やぶどうが有名です。給食では「蒜山おこわ」をイメージした炊き込みご飯を紹介し、小豆や栗が入っているのが特徴で、祭りや祝い事に食べられる郷土料理です。他にも、あじを酢漬けにした「ままかり風南蛮漬け」おやつには「桃とぶどうのゼリー」を提供します。

## 食育風景



調味料を知る食育やうどん作り、玉ねぎの皮むきを体験しました。子どもたちの真剣な姿が見られました♪



## ふくおかけん



## 知って得する栄養素のはなし

### 炭水化物

炭水化物は脳や体のエネルギー源となる栄養素の1つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。

炭水化物が多く含まれる主食の例



ご飯 115g (137kcal)

食パン 6枚切り1枚 (149kcal)



## 今月の食材 ~たけのこ~

たけのこは竹の地下茎の節から出る若芽を指し、成長が早く1日に数cmから数10cmも伸びます。主な成分はたんぱく質、食物繊維、カリウムです。食物繊維は便秘の予防・改善やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出する効果があります。旨味成分であるグルタミン酸やアスパラギン酸も豊富に含まれています。煮物や炒め物におすすめです♪

