

# もぐもぐだより



2024.6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。6月は「宮城県」です。



## 今月は「宮城県」

6月20日(木)の献立より  
ずんだおはぎ

<子ども2人 大人2人分>

- ・米・・・・・・・・150g
- ・さやつき枝豆・・250g
- ・砂糖・・・・・・・・30g
- ・塩・・・・・・・・0.5g



<作り方>

- ①ごはんをやわらかめに炊きます。
- ②枝豆を彩良く塩茹でし、さやから豆を出します。  
※薄皮を取るとなめらかに仕上がります。
- ③枝豆をフードプロセッサー等ですりつぶし  
砂糖、塩を混ぜてずんだあんを作ります。
- ④ごはんを軽くつぶし俵型に成型します。
- ⑤ずんだあんでごはんを包みます。

## 宮城県を知ろう

No.39  
47

東北地方の南東部に位置し、県庁所在地である仙台市は「杜(もり)の都」とも呼ばれます。日本三景の一つである松島や鳴子温泉郷などの観光地があります。中央部には仙台平野が広がり、ササニシキ、ひとめぼれなど米所としても有名です。東側は気仙沼港などの漁港となっておりカツオやサンマ、マグロが全国屈指の水揚げ量を誇ります。仙台市では牛タンやずんだ餅、笹かまなどの名物があります。

給食では昼食に「はらこ飯」を食べやすくアレンジした鮭ごはん、笹かまぼこの和え物、「おくずかけ」をイメージしたけんちん汁、おやつにずんだ餅風おはぎを提供します。



## 食育風景

5月は旬の食材であるそら豆の皮むきを行いました。その他にも、おやつ「クッキー作り」や「マカロニきな粉作り」も行い、楽しくクッキングを行う様子が見られました！



子どもの日メニューでは「こいのぼりフライ」に喜び姿が見られました！郷土料理は「三重県」をイメージした給食を提供しました。



## 今月の食材 ～セロリ～

特有の香りはリラックス効果に加えて、鎮痛効果や頭痛を和らげる効果が期待できます。セロリに含まれる栄養素のβカロテンやビタミンKは油との相性がよく、一緒に食べることで体に吸収されやすくなります。茎が白いものは柔らかく、緑の物は香りが強いので、炒め物やサラダなど調理法によって使い分けるとよいです。葉は刻んでスープに入れるとおすすめです。給食では食べやすくミートボールのトマト煮に入れて提供します。



## 知って得する栄養素のはなし

### 脂質

脂質は、体を動かすためのエネルギー源です。1g摂取した時のエネルギー量がたんぱく質では4kcalなのに対し、脂質は9kcalと少量で効率よくエネルギーをとることができます。大人はとり過ぎに注意する必要がありますが、成長期の子どもには必要な栄養素なので、無理に控えないようにしましょう。

脂質が多く含まれる食品の例



肉類

植物油



青魚