

# 食育通信・2月号

～ みんなで考えよう！食育のこと。～



平成28年2月1日発行  
担当：阿賀野市健康推進課  
健康づくり係  
電話：0250-62-2510  
内線637

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## 地場産野菜で、おいしい給食！

阿賀野市の公立幼稚園、小学校、中学校で毎日の給食に提供されるご飯は、阿賀野市産のおいしいお米を使用しています。

また、主菜、副菜、汁物にも、阿賀野市内で収穫された、たくさんの新鮮で安全な野菜を使っています。

そこで、阿賀野市産の野菜で作られた給食メニューを紹介します。

阿賀野市産のピーマンと玉ねぎを使って作ったピーマンメンチカツは、市内の学校栄養士が考えた、ピーマンが苦手な子どもおいしく食べられる人気メニューです。



今年は、市内の農家の方よりピーマン 50 kg、玉ねぎ 100 kgを納入し、食品業者に製造を依頼して、市内の幼稚園、小学校、中学校の給食でいただきました。

このほかにも、阿賀野市産の野菜や食品を使った給食メニューをレシピサイト「cookpad」の阿賀野市公式キッチンで紹介しています。インターネットから「クックパッド 阿賀野市」で検索してください。



主食：ごはん  
主菜：ピーマンメンチカツ  
副菜：小松菜サラダ  
汁物：春雨スープ  
飲み物：牛乳

## 小学校調理員さん、コンクールで優良賞受賞！

昨年8月4日に「学校給食調理コンクール」が新潟市で開催され、阿賀野市の小学校調理員と栄養士が出場しました。書類審査を通過した県内8チームが、調理技術や献立内容で競い合いました。阿賀野市産の食材をたくさん取り入れた献立で挑んだ阿賀野市チームは、優良賞を受賞しました。コンクールでのメニューを紹介します。

トマトのコンポート  
トマト

三角揚げの煮物  
三角油揚げ、こんにゃく、  
さやいんげん

ご飯 米



### 七不思議ッシュ

ズッキーニ、赤パプリカ、  
黄パプリカ、じゃがいも、  
打ち豆、玉ねぎ、  
ヤスタヨーグルト

### スワンみそターシュ

カリフラワー、玉ねぎ、味噌

食材は、全て阿賀野市産の物です。七不思議ッシュは市内の学校の給食でも出されました。

これからも、たくさんの阿賀野市産の食材を使って安心・安全なおいしい給食を提供していきます。

(問合せ：学校教育課 学校支援第一係 TEL：62-2790 内線340)



# 食生活改善推進委員協議会事業 「男性の料理教室」開催

「料理をしてみたい」「料理の基本から知りたい」「自分の食事を作れるようになりたい」と思っている男性のための、料理教室第2回目を1月20日(水)に開催しました。

今回の参加者は12人で、「ぶりの照り焼き」「れんこんとごぼうのミルクきんぴら」「春雨スープ」「豆乳のとろっとゼリー」作りに挑戦しました。

今回の教室で作った料理のレシピを紹介します。



## れんこんとごぼうの ミルクきんぴら(4人分)



豚もも肉	80g
れんこん	120g
ごぼう	120g
人参	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	300ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
七味唐辛子	少々(お好み)

- ①れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうと人参はさがきに、豚肉は細切りにする。
- ②①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ④少し炒めたら、人参を加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。

来年度も開催を予定しています。年齢や料理経験は問いません。男性の皆さんで食と健康に興味のある方の参加をお待ちしています。(問合せ：健康推進課 健康づくり係 電話 62-2510 内線 637)



## クックパッド(cookpad)に 阿賀野市公式キッチンオープン

日本最大のレシピサイト「cookpad」に阿賀野市公式キッチンをオープンしています。

阿賀野市の野菜や食品を使った、阿賀野市の管理栄養士監修の、さまざまな料理を紹介しています。

これまで広報誌「わくわくキッチン」のコーナーで紹介した料理のほか、おやつ、離乳食、学校給食の人気メニューなどを随時紹介していきます。

インターネットから

<http://cookpad.com/kitchen/11529417> または、

「クックパッド 阿賀野市」で検索してください。

## 「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院、



※阿賀野市の食育・元気づくり取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施等)を随時募集しています。(問合せ：市健康推進課健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)