

報告書1(6月・11月)

実施月日	2024/11/12		
市町村名	弘前市	施設名	弘前第一養護学校
対象学校	弘前第一養護学校 弘前第二養護学校		対象人員 278
ふるさと産品名	米	牛乳	豆腐
	みそ	照り焼きチキン	切干大根
	あおもりぷりん	人参	ねぎ
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	照り焼きチキン
	豆腐とごぼうのみそ汁	あおもりぷりん	切干大根の和え物

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	【ごはん】 ① 分量の米を洗う。 ② 水を加えて炊く。
	水		
牛乳	牛乳	206.0	
照り焼きチキン	照り焼きチキン	50.0	【照り焼きチキン】 ① 蒸す。
切干大根の和え物	切干大根	5.0	【切干大根の和え物】 ① 切干大根は戻して茹でて冷却する。 ② きゅうり、人参は洗浄、茹でて冷却し千切りにする。 ③ ミニトマトは洗浄、消毒してすぐ。 ④ ①②の材料の水気をよく切り、調味料とすりごまで和える。 ⑤ 最後にミニトマトを添えて完成。
	きゅうり	10.0	
	人参	12.0	
	マヨネーズ	2.5	
	鶏ガラスープ	0.3	
	すりごま	2.0	
	砂糖	5.0	
	こいくちしょうゆ	0.8	
	穀物酢	0.4	
	ごま油	0.6	
	ミニトマト	10.0	
豆腐とごぼうのみそ汁	根深ねぎ	10.0	【豆腐とごぼうのみそ汁】 ① だしパックでだしをとる。 ② ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。 ③ 木綿豆腐は1~2cmの角切りにする。 ④ ②を①に加えて加熱する。 ⑤ ③に豆腐を加えて加熱する。 ⑥ 具材に火が通ったら、みそとだしの素を加えて味を調べて完成。
	ごぼう	20.0	
	木綿豆腐	30.0	
	カルシウム強化みそ(白)	8.0	
	和風だしの素	1.0	
	だしパック		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	661 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	194 μgRE
(14.9 %)	ビタミンB1	0.53 mg
脂質	20.5 g	ビタミンB2	0.53 mg
(27.9 %)	ビタミンC	11 mg
マグネシウム	128 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	471 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	3.5 mg		



— 地場産物の活用について —

- ・和え物は県産の切干大根と人参を使用しました。
- ・汁物は県産の材料のみを使用したみそ汁です。
- ・豆腐は卒業生の進路先にもなる就労サポートひろさきの県産豆腐を使用しています。
- ・県産の材料でできたあおもりぷりんは子どもたちに人気です。

食育だより



令和6年
11月号

(毎月19日は食育の日)

青森県立弘前第一養護学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」という挨拶には、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」

いただきますの「頂く」は「食べる」や「もつ」の言い換え言葉です。菓子では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は物が大切に扱われると大切に扱ったことに、もらったものを頂くのことに、感謝の気持ちを持っていたから、いただきますを言いました。いただきますは感謝と書かれています。

「御」をいただく

私たちがいただく食べ物はずべてものをたどれば生き物です。食べ物がたどる道筋や道筋にも大切に命があります。「いただきます」というあいさつには、生き物がたどることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物とつながり、食料をいただく前に「ありがとうございます」と言う感謝の意味も込められています。

日々の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を言うときは「御馳走様」となります。「御」には「かけまわす」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには、生きていくために食べ物を作る人、運ぶ人、調理する人、そして食べる人、みんなの働きをねぎらい、感謝する気持ちも込められています。

歯の生えかわりとかわりかた

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、しらすによくかむ習慣をつけたいと思います。

小学校低学年



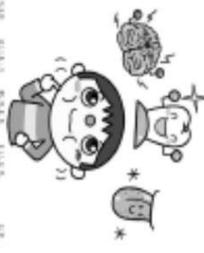
前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろってしばらくは口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい咀嚼の中で「噛」とおろす力を口の中で合せて使おうと意識させ、歯(口の中)の力を鍛えたり、よくかんで素材の味をしっかりと味わった経験をも大切ですね。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の健康により気を配る必要があります。生えたての永久歯も歯が深くで食べかすがたまりやすく、しっかりと含もうと汚れやすいので、正しい歯磨きの習慣を心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選べる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、嗅覚の発達、発音など口唇舌歯の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、口を30回を目安にしっかりと噛むことを心がけます。

作ってみませんか

フロッキーの子エス揚げ

フロッキーはつぼみと茎を煮るキャベツの仲間の野菜です。カロチンや食物繊維だけでなく、ビタミンB群やビタミンC、ビタミンE、鉄なども多く、健康の維持にとっても役立つ野菜です。



材料 4人分

- フロッキー 200g
- 小麦粉 大さじ1
- 卵 小1個
- パン粉 10g
- チーズ 大さじ1
- 揚げ油
- レモン 2分の1個

作り方

- ①フロッキーは小房に分けて、2分ほどゆでる。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉とチーズを混ぜたものを順につけていく。
- ③②を180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- ④レモンをくし形に切り、③に添えて出来上がり。