

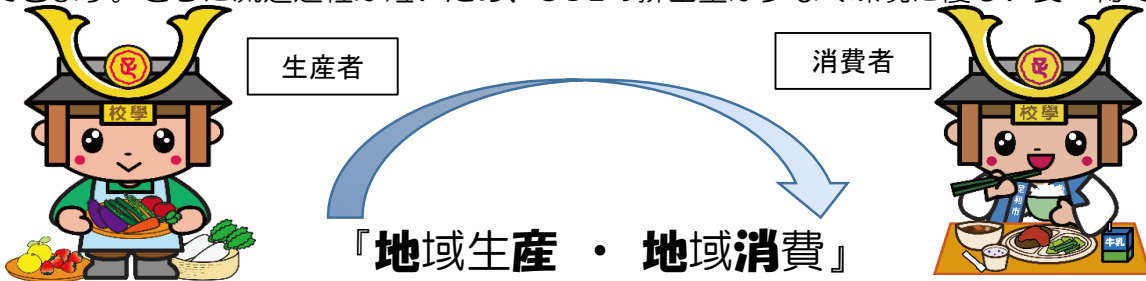
食育だより

令和4年6月
足利市教育委員会
学校給食課

学校給食では、日頃から旬の食材や地元の食材をできるだけ取り入れていきます。そこで今年も『地産地消を考える日』として、足利市産や栃木県産の農畜産物を取り入れた献立の『たかうじ君メニュー』を実施します。この機会に地産地消の意義や食への感謝などをテーマとして、子どもたちと一緒に話し合ってみてはいかがでしょうか？

地産地消とは？

地産地消とは、住んでいる地域でとれた産物を、その地域の人が食べる（消費する）ことをいいます。地元で作られた農畜産物はすぐ手元に届くため新鮮で、安心して食べることができます。さらに流過程が短いため、CO₂の排出量が少なく環境に優しい食べ物です。



～地産地消を考える日～ 『たかうじ君メニュー』

主 食：ご飯【米（とちぎの星）足利市産】
主 菜：ハヤシチュー【牛肉・にんじん 足利市産】
副 菜：コーンとほうれん草のソテー【ほうれん草 栃木県産】
その他：ストロベリーヨーグルトあえ【ヨーグルト 足利市産
ゼリーのいちご 栃木県産】
飲み物：牛乳【牛乳 栃木県産】

※6月16日（木）または17日（金）に実施となります。自分の学校の
実施日を献立表で確認しよう！



作ってみよう！

給食レシピ《鶏肉のにらソースかけ》



材料

4人分

鶏もも肉	60g×4切れ
★塩	小さじ1/2
★酒	大さじ1/2
にら	1/5束
☆砂糖	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆酒	小さじ1/2
☆にんにく	大さじ1/2
☆しょうが	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ3

作り方

- ① 鶏もも肉に★の調味料で下味をつけておく。
- ② にらは5mmくらいに切る。
- ③ にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ④ 鶏肉をオープンまたはフライパンで焼く。
- ⑤ 焼いている間に☆の調味料を煮立てる。煮立ったら、にらを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼きあがった鶏肉に⑤のソースをかける。

子どもたちに人気のメニューを足利市公式
ホームページの「学校給食レシピ集」にて紹介しています。ぜひご家庭でも作
ってみてください♪



《裏面もあります》

【お子さんと一緒にお読みください】

野菜を食べて 減塩に取り組もう！

濃い味禁止♥足利
減塩生活プロジェクト
のコーナー



× 学校
給食

足利市は、令和2年度から「濃い味禁止足利減塩生活プロジェクト」を実施しています。その一環として、生活習慣病の発症を予防するため、子どもの頃からの減塩をすすめています。足利市は他の地域と比べて塩分の摂取量が多い地域です。ぜひ、ご家庭でも減塩にチャレンジしてみてください。

今回は、野菜と塩分の関係について、ご紹介します。

野菜を食べることと減塩は関係あるの!?



カリウムは、とりすぎた塩分を体の外に排出してくれるはたらきがあります。家庭では、カリウムを多く含む生野菜や生の果物を食べて減塩に取り組みましょう！



カリウムを多く含む食べ物

野菜



果物

いも類

大豆・大豆製品

海藻類



「あしかが健康かるた」より

足利市の特産品であるトマトは、減塩に特におすすめの食材です。

トマトを食べて、おいしく減塩してみませんか？

【おすすめの理由】

- ☑酸味、**うま味成分（グルタミン酸）**を多く含んでいるので調味料を減らせる
- ☑余分な塩分を体の外に出してくれる**カリウム**もたっぷり！

作成：足利市健康増進課健康づくり担当