

講師 豊前市立三毛門小学校
学校栄養職員 奥田 頼子 先生



八種類の雑穀(麦、もちきび、ハト麦、ひえ、もちあわ、小豆、青大豆、大豆)とさつまいもを加えたミネラルや食物せんいが摂れるご飯です。

1 八穀芋ご飯

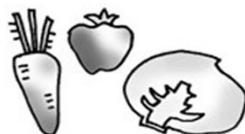
材料	1人分	8人分 (目安)	作り方
精白米	60g	480g (3カップ)	①米をとぎ、ざるに上げる。 ②八穀米はさっと洗う。 ③さつまいもは1.5cmくらいに切る。 ④洗った米、八穀米、水を炊飯器に入れ30分程おく。 ⑤さつまいもと塩を加えて炊飯する。
八穀米	10g	80g	
さつまいも	20g	160g	
塩	0.5g	4g (小さじ1弱)	
水	105cc	840cc (4.2カップ)	



食べておいしいだけでなく、発酵食品である塩麴は、ビタミンや乳酸菌を豊富に含んでいるため、整腸作用・美肌作用・老化防止などが期待できます。給食調理員さんが「料理コンクール」に出された料理です。

2 鮭の塩麴揚げ

材料	1人分	8人分 (目安)	作り方
鮭(角切り)	50g	400g	①鮭に酒少々をふりかけてから、塩麴をまぶしておく。 ②でんぷんをまぶして油で揚げる。
酒	1g	8g (大さじ1/2)	
塩麴	3g	24g	
でんぷん	10g	80g	
揚げ油			



切り干し大根は骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄分、代謝を促進するビタミンB1やB2、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防したり便秘を改善して大腸ガンを予防したりする食物繊維が多い食品です。

普段の食べ方とちょっと目先を変えてサラダにしてみました。

3 切り干し大根のサラダ

材料	1人分	8人分 (目安)	作り方
切り干し大根	3g	24g	①切り干し大根は洗って水にもどして2~3cmに切り、茹でて冷ます。 ②人参、きゅうり、キャベツはそれぞれせん切りにして、茹でて冷ます。 ③調味料をあわせる。 ④野菜とすりごまをあわせ、③で和える。
人参	5g	40g	
きゅうり	20g	160g	
キャベツ	20g	160g	
サラダ油	2g	16g (大さじ1と1/2弱)	
酢	1.5g	12g (大さじ1弱)	
しょうゆ	2g	16g (大さじ1弱)	
さとう	0.5g	4g (小さじ1強)	
すりごま 	2g	16g (大さじ1と1/2)	



これからの季節にうれしい具だくさんの豚汁に豆乳を加え、やさしい味にしました。

4 豆乳入り豚汁

材料	1人分	8人分 (目安)	作り方
豚肉	10g	80g	①こんにゃくは短冊に切って下茹でする。 ②干し椎茸は水でもどして、薄切りにする。 ③玉葱は薄切り、人参は短冊、白菜は1cmはば、葱は小口切りにする。 ④豆腐はさいの目に切る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> かつお出しのとり方・・・鍋に水を入れて火にかけ、しっかり煮立ったら、かつお節を一度に入れてすぐに火を止める。かつお節が鍋の底に沈むまで待ってから、かたくしぼったふきんをしいたザルでこす。 </div> ⑤かつお節で出しを取り、材料を入れて煮る。 干し椎茸、人参、豚肉→玉葱→白菜、こんにゃく、豆腐 ⑥火が通ったらみそを溶き、豆乳と葱を加える。
豆腐	20g	160g	
玉葱	20g	160g	
人参	10g	80g	
白菜	25g	200g	
こんにゃく	10g	80g	
干し椎茸	1g	8g	
葱	5g	40g	
かつお節	2g	16g	
合わせ味噌	10g	80g (大さじ4と1/2)	
豆乳	10g	80g	
水	130cc	1040cc (5.2カップ)	

『まごは(わ)やさしい』は、健康な食生活のためにたくさん食べたいたべものの最初の文字を覚えやすくつないだ言葉です。



ま・・・豆類。大豆、大豆製品、あずきなど。たんぱく質、ビタミン、食物せんいが豊富
 ご…………ごま、クルミ、アーモンドなどの種実類。たんぱく質、ミネラルが豊富
 わ…………わかめ、こんぶ、のりなどの海藻類。ミネラル、食物せんいが豊富
 や…………やさい。ビタミンA、ビタミンC、ミネラルが豊富
 さ…………さかな。たんぱく質、鉄分が豊富
 し…………しいたけ、しめじなどのきのこ類。ビタミン、食物せんいが豊富
 い…………芋類。じゃがいも、さつまいもなど。炭水化物、食物せんいが豊富

生活習慣病の増加が問題となる中、ご飯を主食に野菜・芋類・魚介類・海草類などを副食として組み合わせる和食が注目されています。

学校給食では、たくさんの“まごは(わ)やさしい”を取り入れてメニューを工夫しています。

1人分の栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g	食塩 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
八穀芋ご飯	275	5.2	1.0	15	1.0	1	0.32	0.04	6	1.2	0.5	19	0.9
牛乳	138	6.8	7.8	227	0.0	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	21	0.8
鮭の塩麹揚げ	115	9.8	3.6	7	0.4	9	0.07	0.09	0	0.6	0.6	1	0.0
切り干し大根のサラダ	51	1.2	3.2	55	0.6	85	0.04	0.03	10	1.5	0.3	20	0.3
豆乳入り豚汁	91	6.5	3.8	58	1.0	51	0.10	0.07	8	2.2	1.2	20	0.4
合計	670	29.5	19.4	362	3.0	224	0.61	0.54	26	5.5	2.8	81	2.4