

平成 27 年度「いただきます。ふくしまさん」事業

相馬養護学校では、福島県教育委員会の補助を受けて、安全・安心を確認した福島県産食材を活用した学校給食を提供する「いただきます。ふくしまさん」事業を実施しました。

【福島県産食材を活用したメニューの提供】

今回、9 種類の新鮮な福島県産食材を地元業者さんに納品していただき、調理しました。

献立	福島県産食材
五目 あんかけ丼	豚肉（相馬市）
	人参（相馬市）
	小松菜（南相馬市）
	白菜（南相馬市）
ツナと野菜 のごま和え	きゅうり（南相馬市）
	もやし（相馬市）
根菜の みそ汁	大根（南相馬市）
	ねぎ（相馬市）
	人参（相馬市）
	豆腐（相馬市）



今回は、不足しがちな野菜をたっぷり食べることが出来る献立にしました。子どもの1日に必要な野菜の量は、240g~300g（両手3杯分）といわれていますが、この日の献立は、1食で1日に必要な量の約1/2の150gを摂ることが出来ます。生のままだと必要な量を摂るのは大変ですが、加熱するとかさが減り、食べやすくなるので、汁物などに野菜を多めに入れるのがおすすめです。

【保護者給食試食会】

同日に保護者給食試食会も実施しました。保護者給食試食会では、お子さんと一緒に給食を食べていただきました。「味が薄く感じた。」という声もありましたが、多くの方から「おいしかった。」との声をいただくことができました。家庭では偏食の多いお子さんが給食をおいしそうに食べる様子を見て、安心感を得られたという声もありました。お忙しいところ、参加していただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ レシピ紹介 ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

【五目あんかけ丼】（4人分）

- 豚こま肉…100g □ごま油…小さじ1
- いか…40g ■砂糖…小さじ1
- 人参…4cm ■しょうゆ…大さじ1
- 玉ねぎ…1/2個 ■中華だし…小さじ1
- 小松菜…2株 ■塩…少々
- 白菜…2枚 ■こしょう…少々
- うずら卵…適宜 □片栗粉…適宜
- ごはん…4杯分



- ①いか、人参、白菜は短冊切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は2～3cm程度に切る。
- ②鍋にごま油をひいて熱し、豚こま肉と①を炒め、うずら卵と水を入れて煮る。
- ③■の調味料で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ごはん③をかけて出来上がり。

【ツナと野菜のごま和え】（4人分）

- ツナ…1缶
- きゅうり…1本
- パプリカ…1/2個
- もやし…1/2袋
- ごまドレッシング…大さじ4



- ①きゅうり、パプリカは細切り、もやしはそのまま下ゆでをする。
- ②ツナと①を和え、ごまドレッシングで味付けをして出来上がり。

