

13  
10月号

# 給食会だより



公益財団法人大分県学校給食会 総務課企画普及係

TEL 097-543-5121

FAX 097-545-2264

2学期も早いもので1ヶ月が過ぎ、すっかり秋を感じるようになりました。秋は、運動会・遠足・文化祭……と色々な行事が目白押しです。今月26日には、給食会でも「学校給食フェア」を実施します。是非お誘い合わせの上、ご来場くださいますよう、お願い申し上げます。

## 第4回学校給食フェア～給食でおいしく学ぼう～ご案内

今年は、新コーナー「お砂糖の量を調べてみよう」が登場です！楽しい食育ゲームやおいしい試食があります。チラシの配布等、ご協力いただいた学校給食関係者の方々、ありがとうございます。また、運営委員の先生方を始め、当日スタッフの皆様どうぞよろしく願いいたします。

期日：平成25年10月26日(土)

場所：公益財団法人大分県学校給食会

大分市大字古国府字内山1334の3

お車でお越しの方は給食会近くの大分川河川敷に駐車をお願いします。チラシは当会ホームページにもアップしています。



## 学校給食料理教室を開催しました

9月13日(金)に、大分県立新生支援学校で保護者の方を対象に行いました。今回は、「野菜のキッシュ」や「米粉シチュー」をつくりました。参加者からは、「野菜がたくさん食べられる献立で良かった」「米粉を使った料理は初めてでしたが、簡単にとろみがついて良かった」等の感想をいただきました。



講師の瀧先生から、大分県民の野菜摂取量や運動量の減少傾向を示すデータと照らし合わせながら、当日の献立の野菜の量の説明や、今後の食生活改善に向けてのアドバイスなど、具体的な内容の食育講話をしていただきました。

各地域へ出張開催も可能です。皆様のご参加をお待ちしております。



## 出張シアター 佐伯市立名護屋小学校を訪問しました！



9月24日(火)に当会企画普及係 松崎と豊國でパネルシアター「かぼにゃんと学ぼう！おさなか大好き大分県」を上演しました。

当日は、栄養教諭 高野美幸先生による魚の「あじ」を題材にした命をいただくことについての授業後、パネルシアターで骨付き魚の食べ方や魚の栄養の話をしました。また、シアターの後には、実際に「あじ丸干し」をみんなで食べました。「今までもちゃんと食べてたけど、今日教えてもらった方法で食べると食べやすかった。」「魚の栄養がよくわかった」といった感想があり、たいへん嬉しく思いました。名護屋小学校の皆様、どうもありがとうございました。



骨のとり方を  
知ってお魚を  
もっと好きにな  
ろう！



その調子！  
上手に身をほぐし  
ているね！

## 農林水産祭(水産振興祭)に参加します!!

当会は、大分県農林水産部と協力し、学校給食における地場産物の活用推進に取り組んでいます。今回、水産振興祭2日目の20日(日)(9:00~15:00)に参加し、昨年度開発した県産さばケチャップ煮等の試食や食育ゲーム(魚のカルタ)を実施予定です。ご来場の際には、当会ブースにも是非お立ち寄りください♪

日時:平成25年10月19日(土)・20日(日)

場所:亀川漁港



## 大分県乳和食クッキングセミナー 2013に参加しました



期日:平成25年9月25日(水)

場所:ホルトホール

主催:大分県 一般社団法人Jミルク 牛乳普及推進協議会 牛乳普及協会

一般社団法人Jミルク 特別参与の高見氏から、臨床検査結果をもとにした牛乳乳製品摂取と健康に関する講義は、太りやすいイメージの牛乳の見方を科学的根拠のもとに改める内容でした。

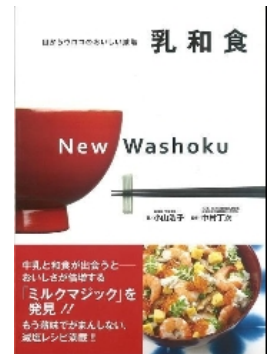
また、管理栄養士の小山浩子先生指導による調理実習は、牛乳そのものや、牛乳から作るカッテージチーズ、乳清等をバリエーション豊かに活用した内容でした。

世界的に「健康食」として認められている「和食」ですが、塩分が多くカルシウムが不足しやすい傾向にあり、牛乳を上手に活用することで補うことができそうです。

献立冊子を貸出教材として取り扱いますので、どうぞご利用ください。

### NEW貸出教材

書籍「目からウロコの美味しい減塩「乳和食」



## 季節のレシピ紹介 岩石揚げ

材料(1人分)

- ・ファームミート . . . . . 10g
- ・乾燥ひじき . . . . . 0.2g
- ・さつまいも 小さめ拍子木切り(村ネット) . . . 15g

- A
- ・米粉 . . . . . 8g
  - ・卵 . . . . . 2g
  - ・濃口醤油 . . . . . 2g
  - ・上白糖 . . . . . 1g
  - ・水 . . . . . 適宜
  - ・揚げ油 . . . . . 適宜



※全て給食会取扱い物資です  
つくりかた

- ①ファームミートは流水で解凍する
- ②乾燥ひじきは、水でもどしておく
- ③ボウルにAを入れて ファームミート、ひじき、サツマイモを入れて混ぜる  
様子を見ながら水を加える
- ③成型して油で揚げる

サツマイモは角切りでも良いですが、拍子木切りの方が成型しやすく、火の通りがよいです。試作では皮付きにしました。材料の水分によって、加える水は加減してください♪

3つのポイント☆

- ①煮くずれ防止のため、いもは皮付き
- ②いもがかぶる程度オレンジジュースを加える
- ③みかんジュースは果汁100%のものを使用

## さつまいもの オレンジ煮



材料(1人分)

- ・さつまいも皮付き輪切り(村ネット) 30g
- ・大分県産みかんジュース 25g

※全て給食会取扱い物資です  
つくりかた

- ①さつまいもをみかんジュースで煮る

## 地産地消応援キャンペーン!!! 11月の給食週間に是非ご利用ください

コード	物資名・規格	銘柄	キャンペーン期間
42805	地だこぶつ切り 1kg	SN食品	11月1日から 11月29日まで
42806	地だこスライス 1kg	SN食品	
48803	地だこぶつ切り(粉付き) 1kg	SN食品	
61804	たこ飯の素(米1kg用 510g(固形量400g))	SN食品	
45253	あめたフライ 25g	県漁協	10月1日から 12月31日まで

