

# 1月食育たより

2021年  
12月17日発行  
北海道教育大学附属  
釧路義務教育学校前期課程

## 苦手なものにも「トライ」しよう!

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べられることでだんだんおいしく感じるようになってきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと感じていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「黄年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

### つくってみませんか？ もみジンギスカンどん

- ～材料(4人分)～
- 鹿肉…200g
  - しょうゆ…小さじ1
  - みそ…大さじ1/2
  - 砂糖…小さじ1/2
  - コチジャン…少々
  - ケチャップ…小さじ1
  - みりん…大さじ1
  - ごま油…小さじ1/2
  - おろしにんにく…少々
  - おろししょうが…少々
- 肉の下味
- 玉ねぎ…1個(200g) くし切り
  - 長ねぎ…1/2本(40g) 小口切り
  - にら…1/2束(40g) 2～3cmの長さ
  - もやし…1袋(200g)
  - キャベツ…2～3枚(100g) 厚め干切り
  - ピーマン…1個(40g) 干切り
  - 人参…1/2本(40g) 干切り
- 玉ねぎ…20g(すりおろす)
  - りんご…12g(すりおろす)
  - しょうゆ…大さじ1
  - ウスターソース…大さじ1と1/3
  - ケチャップ…大さじ1/2
  - 砂糖…大さじ1
  - おろししょうが…少々
  - おろしにんにく…少々
- 調味液
- ごはん…4膳分

- ～作り方～
- 鹿肉を下味の調味液に漬け込む。
  - 野菜を洗い、切りそろえる。
  - 玉ねぎ、人参を炒め、火が通ったら、一度出す。
  - 下味をつけた鹿肉を調味液ごと炒める。
  - 火が通ったら、玉ねぎ、人参を戻し入れる。
  - もやし、キャベツ、長ねぎを入れ、混ぜ合わせた調味液を加える。
  - 最後に、にら、ピーマンを加え、さらに炒める。
  - ごはんの上に、盛り付けて出来上がり。

本校では、2～6年生まで阿寒湖畔での自然環境教育共同プロジェクト(地域学)を実施しています。そのコラボ企画として、6年生の鹿による食害から守るための木のネット巻き(直し)体験の事後学習として、毎年鹿肉を使用した給食を提供しています。鹿肉は、栄養面では、高たんぱく、低脂肪で、ヘルシーな食材であるとともに、成長期に不足しがちな鉄分が、牛肉の5倍含まれていることが、魅力的なポイントです。エソシカによる被害が問題となっていますが、駆除するだけでなく、消費することで自分たちの体づくりに役立てることで、無駄なく、環境を保全することにつながります。最近では、スーパーでも鹿肉のスライスを見かけることがあります。ぜひ、御家庭でも調理してみてくださいいかがでしょうか？



## 2022年 1月の献立表

※牛乳は毎日つきます  
★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
13日(木)	しおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 木耳	ラーメン	662 28.1	昔、1月25日に旭川で-45度になり、肉まんを食べるにふさわしい日であると言われたことがきっかけです。
	にくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 パン粉(乳) 砂糖	竹の子 長ねぎ 椎茸	小麦粉 パン粉(乳)		
	バナナ			バナナ			
14日(金)	もみジンギスカンどん	鹿肉 みそ コチジャン	ごはん 砂糖 ごま油	玉ねぎ 長ねぎ にら もやし キャベツ ピーマン 人参 しょうが にんにく	コチジャン(具エキス)	769 28.3	釧路産の食材たっぷりのもみジンギスカンどんの献立です。地元の味をあげましょう。
	パブリカサラダ		油 砂糖	パブリカ きゅうり キャベツ コーン			
	ブラマンジェ〜いちごのせ〜	牛乳 生クリーム		いちご	牛乳 生クリーム		
17日(月)	ごはん		ごはん			662 23.5	切り干し大根は、美白手ししているため、栄養も豊富です。美味しく食べてください。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 でんぷん	白菜 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	あげぎょうざ	豚肉 鶏肉	砂糖 でんぷん ぎょうざの皮(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざの皮(小麦)		
	きりぼしサラダ	ハム	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参 きゅうり			
18日(火)	バターロールパン		バターロールパン		パン(乳、卵、小麦)	625 29	バターロールパンは、アメリカのホテル生まれの小さな食事パンです。
	イタリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ 大豆 卵 粉チーズ	パン粉	人参 コーン えんどう豆 玉ねぎ セロリ パセリ	卵 パン粉 粉チーズ		
	ポークカツレツ	豚肉	パン粉 でんぷん 油		パン粉		
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり フロッコリー			
★19日(水)	ごはん		ごはん			574 25.5	大根は、冬野菜の代表です。白い根よりも葉っぱに栄養がありますので、捨てずに食べましょう。
	だいこんのみそしる	かつお節 昆布 みそ		大根 油揚げ 小松菜 人参			
	さばのしおやき	さば					
	きんぴらごぼう		砂糖 油	ごぼう 人参			
20日(木)	スパゲティミートソース	豚ひき肉 大豆	スパゲティ 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく しょうが トマト	スパゲティ 小麦粉 カレー粉	595 23.7	おいしいみかんの匂いが、色も味もすがすがしいものを食べたいそうです。
	コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参			
	みかん			みかん			
21日(金)	ぶたすきどん	豚肉	ごはん こんにゃく 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しめじ しょうが		601 20.5	枝豆は、大豆の赤ちゃんで、枝豆の節は皮です。枝豆の節は皮です。中札内産の冷凍を使用します。
	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり			
	ピーチゼリー			もも			
24日(月)	ごはん		ごはん			649 28	スーラータンは、すっぱくて、すこし辛いスープです。中国でも食べられているスープです。
	スーラータン	豚肉 鶏ガラ 豆腐 卵	ラー油 でんぷん	木耳 竹の子 人参 三つ葉	卵		
	ミートボールのあますあんかけ	鶏肉 豚肉	砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく			
25日(火)	にんじんナムル		ごま ごま油	もやし 人参		573 27.3	みそは、中国から伝わった調味料がもととなり、日本のみそになったと言われています。
	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)		
	とうにゅうスープ	ベーコン 鶏ガラ 豆乳		キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ			
26日(水)	ごはん		ごはん			604 23.5	のっぺいじり、餅生料理のひとつで、餅などどろみをついた丼物です。
	のっぺいじり	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布	こんにゃく 里芋 でんぷん	人参 大根 長ねぎ ごぼう			
	さんまのおかか	さんま かつお節	砂糖				
27日(木)	ごもくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	なめこ 小松菜 人参 長ねぎ	うどん	585 22.1	キャロットゼリーは、にんじんジュースとオレンジジュースを合わせて作ります。
	いももち		じゃがいも でんぷん 砂糖 油				
	キャロットゼリー			人参 オレンジ			
28日(金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	カレー粉(小麦粉、乳)	678 19.7	きゅうりは、夏野菜ですが、冬でも年中スーパーで見かけることができます。
	ぱりぱりきゅうり		ごま ごま油	きゅうり しょうが			
	りんご			りんご			
31日(月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			628 19.3	わかめは、カルシウム、鉄、食物繊維など日本人に不足しがちな栄養がたっぷりです。
	もやしのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ わかめ 高野豆腐	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜			
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	春巻きの皮(小麦) 油 砂糖 でんぷん ごま油	椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮(小麦)		
	はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 きゅうり			

\*献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。