

つながる食育

～毎月19日は食育の日～



令和元年12月発行

第6号

山形市教育委員会
作成：山形市栄養教諭

山形市教育委員会主催

「我が家のおすすめ朝食レシピコンテスト」

最優秀・優秀作品決定!

夏休みに募集した「我が家のおすすめ朝食レシピコンテスト」への多数の参加ありがとうございました。応募総数200点以上あった中から、書類審査や試食審査を経て、各部門最優秀賞1点、優秀賞3点を決定しました。どのレシピも、忙しい朝を乗り切るためのさまざまな工夫がされており、審査はとても難航しました。最優秀賞と優秀賞を受賞したレシピは、年明け1月にリーフレットとして配布しますので、ぜひ作ってみてください。

★**主食部門** 最優秀賞 「臭だくさん混ぜご飯」

優秀賞 「まるごとトマトごはん」

優秀賞 「あけたらビックリ!宝箱トースト」

優秀賞 「カレー風どんぶり」

★**汁物部門** 最優秀賞 「ミネラルたっぷり、シャキシャキの朝スープ」

優秀賞 「BLT おみそ汁」

優秀賞 「韓国風味噌汁」

優秀賞 「朝からにんにくパワースープ」

★**主菜・副菜部門** 最優秀賞 「包丁を使わないで10分のできる極うまさサラダ」

優秀賞 「水菜と豚バラのごまみそ炒め」

優秀賞 「辛くないブロッコリーペペロンチーノ」

優秀賞 「塩糀入り野菜たっぷりスパニッシュオムレツ」



第58回 山形市学校保健大会

『食が子どもをはぐくむ』 講師：子どもが作る“弁当の日”提唱者 竹下 和男先生

参加者の感想



- ・子どもが子育て楽しいと思えるような親に育ってくれるよう、今、子育てを楽しんでいきたい。
- ・仕事が忙しく帰って来て、我が子も手伝うと台所に来るのですが「休みの日にね」と今やりたい気持ちに伝えていなかったと思いました。今日帰ったら一緒に料理を作りたいと思います。
- ・これから学校でつくることの楽しさを感じてもらえるような取り組みをしていきたい。

あいさつ

いただきます！ごちそうさま！



ひとくち
＜一口メモ＞

食事のときのあいさつ「いただきます」や「ごちそうさま」には、命ある食べ物をいただくことや調理・収穫してくれた人への感謝の気持ちがこめられています。人間は、自然界の動物や植物の命をいただかなければ生きることができません。そのため、食べ物となった命を私の命にかえさせていただきますという意味も「いただきます」にはこめられています。

また、食卓に料理がならぶまでには、たくさんの人が関わっているということも忘れてはいけません。食事は、そうした人たちの命の時間もいただいてできているともいえます。

めんどうだから、はずかしいからおそろかにせず、感謝の気持ちをこめてあいさつしましょう。

やまがたし 山形市のおいしい食べ物コーナー（かぼちゃ）

とうじ 冬至かぼちゃ

さいりょう 《材料（4人分）》

- ・かぼちゃ 120g
- ・砂糖 56g
- ・小豆 60g
- ・塩 小さじ1/8

12月の学校給食にも
冬至かぼちゃが登場！



参照：「次世代に伝えよう やまがたの味 山形の郷土料理」

山形市食生活改善推進協議会 発行

つくろい方 《作り方》

- ①かぼちゃは、一口大に切る。
- ②小豆は、洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火で煮て、煮立ったら一度水を捨て、再び煮る。小豆がやわらかくなるまで2～3回差し水をして煮る。
- ③小豆がやわらかくなったら、かぼちゃと1/2の砂糖を加えて10分くらい煮る。
- ④残りの砂糖と塩を加え、弱火で煮る。



山形市蔵王堀田地区で古くから栽培された『蔵王かぼちゃ』という品種があります。

やまがた伝統野菜の一つで、食味が良くホクホク感があり、冬至かぼちゃに適した品種です。