

所属 牛久市教育研究会学校健康教育研究部

氏名 潮崎純子 福井恵子

1 献立写真またはイラスト トレーに配膳された一人分



2 献立のねらい

献立名	県産品使用時に工夫した点, PR
ごはん 牛乳 れんこんと豚肉の中華炒め さつまいものパープルサラダ 長ねぎとしょうがの体ポカポカスープ	≪放送資料≫ 茨城県は、農業が盛んで、全国上位の生産量を誇るものが多くあります。特にれんこんの生産量は、全国第一位でこれから正月にかけて、収穫の最盛期をむかえます。今日はぶた肉と一緒に炒めました。彩りをそえている小松菜は、牛久市の契約農場で一年を通して栽培されています。 副菜は、USHIKU野菜オーケストラのトロンボーン奏者・チャラボーンでもあるさつまいもを使ったサラダです。色違いの紫いもと、茨城県産の大豆ヤーコンも和えて、食物繊維たっぷり、おなかの中をきれいにするサラダにしました。 そして汁物は、ネギートこと牛久市産の長ねぎと、茨城県産のしょうがを入れた体を温めるスープにしました。冬に向かって寒い日が増えます。体を冷やさないようにして、風邪をひかないように気をつけましょう。

3 この献立を使用して学校行事, 授業, 特別活動, 地域等と連携したところ

・牛久市教育研究会の学校健康教育部の活動の1つとして、中学校区での統一献立の提供を考案。人気メニューのみではなく、調理技術の向上や地場産物活用促進も視野に入れた。

・牛久市栄養士部会で数年にわたって作成した「USHIKU野菜オーケストラ」。野菜をもっと食べよう、朝ごはんには野菜のおかずを取り入れよう、キャラクターを浸透させようと、献立表や掲示物、給食料理に取り入れている。

