にこにこ保育園・市学校給食センターに聞きました！

ごはんに合うおかず！人気レシピを紹介します

～主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく～

肥満や糖尿病予防などにオススメ！
ひと口目は野菜から食べよう！

主食は、ごはんで！
いっただっきま～す！

主 菜 （肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず）

★ハムステーキ★

市学校給食センターより

材料（４人分）

	厚切りハム50ｇ	４枚
A	醤油	小さじ2
A	酢	小さじ1
A	上白糖	小さじ1強
A	おろしりんご	40ｇ
A	おろしにんにく	２ｇ
A	水	小さじ2
	レモン汁	小さじ1

〈作り方〉
①ハムはフライパンやオーブンで焼く。
②調味料Ａを合わせて煮立て、最後にレモン汁を入れ①にかけて出来上がり。

＊アレンジ＊
鶏肉や豚肉にしても
おいしそう！

１人分あたり／エネルギー188kcal／たんぱく質 6.7g／脂質 14.7g／カルシウム 3mg ／塩分 1.2ｇ

１食のごはんの目安は
100~200ｇ
＊個人によって変わります。

汁物は、1日1回！具だくさんに！

みそ汁・スープ・めん類の汁・カレー汁等の汁物は、いくら薄味にしても、汁椀１杯で１ｇ以上の塩分が入っています。栄養バランスに気をつけつつ、減塩を意識することも大切！汁物は、野菜・きのこ・海そう類をたくさん入れて１日１回にし、その他は汁物の代わりに野菜のおかずを１品プラス！お茶などで水分も忘れずに。

副 菜 （野菜・きのこ・海そう類を使ったおかず）

★きゅうりとひじきの中華サラダ★

にこにこ保育園より

材料（４人分）

きゅうり	80ｇ
干しひじき	10ｇ
春雨	24ｇ
ホールコーン缶	30ｇ
ゴマ油	４ｇ
酢	６ｇ
砂糖	４ｇ
しょう油	８ｇ

〈作り方〉
①きゅうりは半月に切り、ひじきは水などで戻して、茹でておく。春雨も茹でて３㎝の長さに切り、コーンは水気を切っておく。
②調味料を合わせドレッシングを作る。
③②のドレッシングと①を混ぜ合わせて出来あがり。

１人分あたり／エネルギー48kcal／たんぱく質 0.8g／脂質 1.1g／カルシウム 43mg ／塩分 0.4ｇ

★ピリ辛みそ汁★

具だくさんのアレンジみそ汁♪　市学校給食センターより

材料（４人分）

豚こま肉	６０ｇ
里芋	２～３個
にんじん	１／４本
大根	１／６本（５㎝）
こんにゃく	６０ｇ
干ししいたけ	５ｇ
ねぎ	１／２本（１０㎝）
にんにく	２ｇ
しょうが	２ｇ
味噌	大さじ2
だしの素	小さじ1
豆板醤	少々
サラダ油	小さじ1弱
水	５００ｍｌ

〈作り方〉
①里芋は１㎝厚さの半月切り、にんじん、大根は８㎜厚さのいちょうか半月切り、こんにゃくは５㎜厚さの角切り、ねぎは半分の量をみじん切り、残りを小口切りにする。しいたけは戻してスライスし、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
②油でにんにく、しょうがを炒め、豆板醤も炒める。
③②に豚肉を入れよく炒め、みじん切りにしたねぎも加える。
④こんにゃく、にんじん、大根、しいたけの順に炒め、水を加えて煮る。（干ししいたけの戻し汁を入れても良い。）
⑤里芋を入れ、里芋が煮えてきたら、だしの素、味噌を加えて味を調える。
⑥小口切りのねぎを加えて出来上がり。

１人分あたり／エネルギー78kcal／たんぱく質 4.8g／脂質 3.0g
カルシウム 31mg ／塩分 1.3ｇ

米の１人当たりの年間消費量
昭和 37 年・・・118kg
平成 27 年・・・54.6kg

約 50 年で
半分の量に！

お米づくりへの思い・・・

学校給食で子どもたちが食べているお米
那須烏山市の米の生産者の方にお話を伺いました

現在、お米の消費量が減っており、全国で毎年８万トンのお米が余る状況です。８万トンとは那須烏山市年間生産量（約6,700トンの11～12年分のお米です。

現在、学校給食で食べているお米は１００％那須烏山市産のコシヒカリです。子どもたちに安心して食べてもらえるような安全なお米づくりに取り組んでいます。

安全なお米の提供には、農薬をできる限り減らすことが必要です。ＪＡなす南では、平成23年から種子センターを整備し、種子を温かい湯で消毒（温湯消毒種子）して、薬品を使わないようにしています。また、稲を育てるときも、できるだけ農薬の回数を減らし、減農薬栽培に取り組んでいます。

おいしいお米づくりには、土壌の状態を判断し、肥料のバランスと量、与えるタイミングを計算して栽培することが大切です。生産量を増やすことだけを考えるなら、肥料を多くすれば良いのですが、それではおいしいお米にはなりません。肥料の絶妙な加減が技術になってきます。

お米を作る仕事は大変ですが、田植えの時期の苗は、かわいい子どものようで、成長していく様を思い浮かべている時や、農薬や肥料を調整し、安全でおいしいお米がたくさん収穫できた時がとてもうれしいですね。

幼い頃から地元のおいしいお米に慣れ親しんでいる皆さんは、これからも地元の味を忘れずにお米を食べてくれることと思います。消費量が減っている今、もっともっとたくさんお米を食べてもらえるよう、安心安全なおいしいお米を提供したいと日々考えています。

古口義弘さん（鴻野山）

小池秀治さん（福岡）