



平成30年3月1日
廿日市学校給食センター

ようやく春の日差しを感じられるようになりました。今年はずっとこの暖かな日差しが待ち遠しかったです。今年の冬はとて寒かったですね。寒さのせいか一月半ばかり二月にかけて、インフルエンザが猛威を振るい、学級閉鎖が相次ぎました。

インフルエンザを予防する上で、体の免疫力を高める事が大切です。免疫力を高めるためには、三度の規則正しい食事とビタミンやミネラルの摂取が欠かせません。ビタミン類は野菜や果物に多く含まれている栄養素ですが、野菜の摂取量は不足傾向にあります。厚生労働省が示す一日の成人の野菜摂取目標量三五〇グラムにはどの年代も達していません。健康志向が高まっている中、野菜や果物を多く摂取したいと思っている人は多いのですが、現実には不足した状態が続いています。

昨年度、「作ることが出来る料理」アンケートを小学五・六年生と中学三年生に実施しました。その結果から和食や野菜料理を作ることができない児童生徒が多いことが分かりました。この結果も野菜の摂取不足に通じるところがあると思われれます。作ることができないという事は、今も将来も食べる機会が少なくなる可能性があるからです。

和食は健康的な食事として注目されています。また、野菜料理も健康的で体の調子を整える料理です。子どものころから、和食や野菜料理に親しみをもち、自分で作ることが出来るようになることで、自分の健康管理ができるようになってもらいたいと思います。

「作ることが出来る料理」アンケートの結果について

4月に、料理冊子『中学校卒業までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を各学校に一冊ずつ配りました。この冊子は、小中学生の調理技術を高めるために、廿日市市・大竹市の栄養教諭・学校栄養職員が作成したものです。家庭科で習う料理を中心に分かりやすく作り方をのせています。

この冊子を作成するにあたって、昨年度、料理力の実態を把握するために、「作ることが出来る料理」アンケートを実施しました。アンケートの内容は、冊子にのっている44種類の料理を、それぞれ1人で作ることができるか、家族と一緒に作ることができるかを聞くものです。廿日市学校給食センター受配校の結果をまとめましたのでお知らせします。



【1人で作ることが出来る料理】



小学5年生(アンケート回答人数784人)

料理名	割合
1位 おむすび	93.5%(733人)
2位 ゆで卵	71.2%(558人)
3位 炊飯器でごはんを炊く	68.2%(535人)
4位 目玉焼き	57.4%(450人)
5位 生野菜サラダ	51.5%(404人)
6位 レタスとミニトマトのサラダ	49.7%(390人)
7位 みそ汁	43.2%(339人)
8位 せんきゃべつ	38.8%(304人)
9位 カレーライス	37.6%(295人)
10位 ピザトースト	36.5%(286人)

小学6年生(アンケート回答人数742人)

料理名	割合
1位 おむすび	96.5%(716人)
2位 炊飯器でごはんを炊く	77.8%(576人)
3位 ゆで卵	71.6%(531人)
4位 目玉焼き	69.5%(516人)
5位 みそ汁	63.1%(468人)
6位 野菜いため	62.5%(464人)
7位 生野菜サラダ	55.4%(411人)
8位 いり卵	55.1%(409人)
9位 レタスとミニトマトのサラダ	53.8%(399人)
10位 せんきゃべつ	49.1%(364人)

中学3年生(アンケート回答人数841人)

料理名	割合
1位 おむすび	92.9%(781人)
2位 炊飯器でごはんを炊く	85.0%(715人)
3位 目玉焼き	80.0%(673人)
4位 ゆで卵	78.7%(662人)
5位 いり卵	72.2%(607人)
6位 生野菜サラダ	70.0%(589人)
7位 レタスとミニトマトのサラダ	66.2%(557人)
8位 みそ汁	64.1%(539人)
9位 せんきゃべつ	61.6%(518人)
10位 野菜いため	59.6%(501人)

【1人でも家族と一緒に作ることができない料理】

小学5年生(アンケート回答人数784人)

料理名	割合
1位 金時豆の甘煮	70.8%(555人)
2位 五目豆	70.8%(555人)
3位 ムニエル	69.0%(541人)
4位 いり鶏	68.0%(533人)
5位 ナムル	63.8%(500人)
6位 粉ふきいも	63.0%(494人)
7位 切り干し大根の煮物	62.9%(493人)
8位 すまし汁	60.3%(473人)
9位 ひじきの煮物	60.1%(471人)
10位 魚の煮付け	58.9%(462人)

小学6年生(アンケート回答人数742人)

料理名	割合
1位 五目豆	77.2%(573人)
2位 金時豆の甘煮	76.7%(569人)
3位 ムニエル	72.4%(537人)
4位 いり鶏	71.7%(532人)
5位 切り干し大根の煮物	68.6%(509人)
6位 すまし汁	66.7%(495人)
7位 魚の煮付け	64.3%(477人)
8位 ナムル	63.8%(472人)
10位 ひじきのサラダ	62.8%(466人)

中学3年生(アンケート回答人数841人)

料理名	割合
1位 五目豆	74.6%(627人)
2位 金時豆の甘煮	73.1%(615人)
3位 いり鶏	70.7%(595人)
4位 ひじきのサラダ	67.1%(564人)
5位 切り干し大根の煮物	66.3%(558人)
6位 ひじきの煮物	65.4%(550人)
7位 すまし汁	62.8%(528人)
8位 ナムル	58.9%(495人)
9位 きんぴらごぼう	57.1%(480人)
10位 魚の煮付け	54.9%(462人)

1日の野菜摂取量の目標量は350gです!



野菜は意識して食べないと不足しがちです。厚生労働省は健康な生活を維持するための目標値の一つとして「野菜類を成人は1日に350g以上食べる」を掲げています。また、広島県の食育推進計画でも野菜摂取量の増加(350g以上)が重点目標になっています。野菜類350gは、生の野菜でみるとかなりのボリュームがあります。しかし、茹でたり煮たり調理することでかさが減り、食べやすい量となります。

生の野菜350g

ほうれん草 約3株 (70g)
かぼちゃ 1cmスライス2枚 (70g)
トマト 約1/4個 (20g) きゅうり 約1/3本 (20g)
レタスの葉 1枚 (30g) にんじん 約2cm (30g)
ピーマン 小1個 (40g) もやし 1つかみ分 (70g)

調理した野菜350g

ほうれん草のおひたし(70g) 【1皿分】
かぼちゃの煮物(70g) 【1皿分】
野菜サラダ(70g) 【1皿分】
野菜炒め(140g) 【2皿分】

ほうれん草のおひたしやかぼちゃの煮物のように小鉢や小皿に盛られた量(1握りの手が入るぐらいの量)を1皿、野菜炒めのように中皿に盛られた量を2皿と計算し、1日5皿以上食べると350gを摂取することができます。野菜が不足気味な人は、毎食、野菜料理を1〜2皿プラスすることを意識して食事をしていきましょう。

青菜のおひたし

材料	分量 (1人分)
ほうれん草	50g
しょうゆ	3mL(小さじ3/5)
かつお節	少々



◆作り方

- ① ほうれん草は根もとを広げるようにして、流水で洗う。次に、ボール等に水をためながら、水の中でふっつ洗い、水がにこらなくなるまで、3回くらい洗う。
- ② なべに湯をわかし、ふつとしたら根もとから入れ、2〜3分ゆでる。
- ③ 水に入れて熱をとり、すくに取り出す。
- ④ 根もとをそろえ、軽くしぼり、長さ4〜5cmに切る。器に盛り、しょうゆをかけて、かつお節をのせる。



★根もとをきれいに洗う。 ★根もとから入れてゆでる。 ★水にとって冷ます。 ★水気をしぼり、そろえて切る。

ワンポイント

※ゆであがった後、水にさらすことで、ほうれん草のアクをとることができるよ。
※ほうれん草の他に、小松菜、菜の花なども作ってみてね。