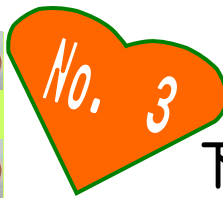


下野市食育だより



平成23年11月発行

下野市教育委員会

食は、生きる上での基本です。子どもたちの健やかな心と身体の成長のため、下野市では家庭や地域と学校が連携しながら、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得する「食育」を、継続的に推進したいと考えています。

昨年度は、1年間文部科学省より「栄養教諭を中核とした食育推進事業」を委託され食育の推進に取り組みました。その事業を通じ、子どもたちを取り巻く現状を把握することができました。それをもとに、今後も継続的に食育を進めてまいります。

今回の食育だよりでは、学校給食の献立を立てる際に注意する点など学校給食は何に基づき、どのようなことに気をつけて実施しているかをお話しします。

学校給食の献立作成の留意事項

献立は学校での食育の基礎となるものです。下野市の学校給食の献立は、下野市内の栄養教諭・学校栄養職員、教育委員会の食育担当で基本となる献立を検討し作成しています。

<留意点>

- 文部科学省によって決められた栄養価に留意する。
※発達段階に合わせた分量に配慮する。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの取れた献立にする。
- 1食の献立の中で和洋折衷にならないよう、統一を図る。
- 郷土の旬の食材や季節の行事食を取り入れる。

上記を配慮して作成した基本献立をもとに、市内の各学校では、学校行事や給食費、給食施設・設備に合わせて内容を検討し実施しています。



学校給食の人気献立紹介

下野の野菜とかんぴょうのサラダ

材料（4人分）

- ・かんぴょう……………10g
- ・きゅうり……………40g
- ・アスパラガス……………40g
- ・人参……………35g

調味料

- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・酢……………小さじ1/3
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・醤油……………小さじ1
- ・すりごま……………小さじ2

作り方

- 1 かんぴょうを1cm幅に切り、塩でもむ。たっぷりのお湯でゆで、柔らかくなったら水にとる。きゅうりとアスパラガスは、斜め切りにする。人参は千切りにする。野菜は、ゆでて冷ます。ゆでた野菜は軽くしぼり、水気を切っておく。
- 2 調味料は、全部合わせておく。
- 3 冷ました1の材料に、2の調味料を加え、和えれば出来上がり。

平成22年度
地産地消サター
薬師寺小学校
4年 田母神 日陽さん



おしらせ

- ①かんぴょうをつかった給食の献立を募集します！
- ②郷土料理教室（しもつかれ）を12月26日（月）27日（火）に実施します！
詳しくは、後日配布の応募票をごらんください。

下野市食育推進基本計画

『生涯を通じた食育活動をとおして、食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性をはぐくむこと』を基本理念とした“下野市食育推進基本計画”が今年度策定されました。平成25年度までの3年計画です。

<目標>

1 食を大切に作る心を育てます

食を正しく理解し、自然の恩恵で食料が作られていることや、食生活が多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解して、食を大切に作る心を育てます。

2 楽しく規則正しい食事習慣を築きます

1日3食をきちんと食べることや家族で楽しく食卓を囲むことなど、楽しく規則正しい食事の習慣を築きます。



数値目標：毎日朝食を食べる児童生徒の割合	H22	H25
小学校	93.1 %	→ 100.0 %
中学校	89.2 %	→ 100.0 %

3 下野市の食を活かした日本型食生活を推進します

下野市内で生産される新鮮で多彩な食材を中心として、栄養バランスに優れた日本型食生活を推進し、子どもの頃から生活習慣病の予防を促進します。

4 食の安全・安心に対する理解を深め、地産地消を推進します

食の安全・安心に対する理解を深めるために、生産履歴情報等の提供や農業体験等をとおして、生産者と消費者の顔が見える関係を作ります。



数値目標：学校給食における地域農産物の活用状況（食材ベース）	H22	H25
下野市産のみ	11.4 %	→ 14.0 %
栃木県産を含む	35.6 %	→ 38.0 %

5 市民が主役の食育推進運動を展開いたします

家庭・学校・地域等の様々な立場の方が、協力しながら、市民が主役の食育推進運動を展開します。

平成22年度
地産地消推進
国分寺小学校
4年 大塚諒さん



市内の小中学校でも食育推進基本計画に基づいて食育を推進していきます。

毎月18日は、『しもつけいっぱいday』です。下野市で栽培されている旬の野菜や、下野市産の豚肉・牛肉を使った給食が作られています。

～下野市のかんぴょう～

下野市で有名な野菜というと“かんぴょう”を思い浮かべる人が多いと思います。この“かんぴょう”は栃木県で生産が始まってから、なんと300年がたとうとしているそうです。江戸時代に壬生藩主となった鳥居忠英が、旧領地の水口（現在の滋賀県）から種子を取り寄せて領内の各地で栽培させたのが始まりです。

今では、全国生産の97%を栃木県が生産しています。（約332ト）中でも下野市は、県の46%を生産しており、日本一の生産量です。（約153ト）これをひとつにつなげると地球を1周する長さ（約4万Km）になります。



道の駅しもつけ
キャラクター
カンピくん