

食育だより

平成31年3月号 栃木市のホームページに食育だよりを載せています。チェックしてみてください。
<https://www.city.tochigi.lg.jp/>
 栃木市のホームページに食育だよりを載せています。チェックしてみてください。
 保健給食課



本年度も栃木市では、年間を通して食育に取り組んでまいりました。本号では、様々な食に関するコンテストや表彰についてご紹介いたします。

第12回ウイズガス親子クッキングコンテスト ☆☆☆ ~ 栃木大会 ~ ☆☆☆

平成30年10月14日に『栃木県都市ガス協会主催の親子クッキングコンテスト 栃木県大会』が行われました。応募総数1,863組の中から、書類選考で選ばれた8組の親子が自分たちの考えたオリジナル料理を披露しました。栃木の食材を多く使った献立や、我が家のとっておきの献立、節約や時短になるよう工夫された献立など、様々な献立が並びました。選出された8組の内4組が栃木市からの参加者でした。その4組についてご紹介いたします。

西方小学校 (5年) < 栗山さんペア >

栃木県大会
 準優勝

大平中央小学校 (1年) < 梶原さんペア >



世界の料理
 我が家風



栃木がたっぷり 栄養たっぷり
 召し上がれ



吹上小学校 (6年) < 大塚さんペア >

審査員
 特別賞



じいちゃんの野菜
 おいしくクッキング



大平東小学校 (6年) < 福田さんペア >



新鮮野菜・自家製食材、
 ダッチオーブンで時短の
 我が家のキャンプ風料理

★第1回 とちぎ小江戸ブランド小中学生調理レシピコンテスト★

平成31年1月12日に栃木農業高校にて、『第1回とちぎ小江戸ブランド小中学生調理レシピコンテスト』が開催されました。主催は栃木地区農業教育連絡協議会で、小江戸ブランドを通じて栃木市の魅力を再発見してもらおうと企画したものです。一次審査の書類選考を通過した後、二次審査では実際に調理を行いました。1時間以内という制限がある中でも、とちおとめや宮ねぎ、ニラなどを使用した料理がそれぞれ完成しました。審査は、調理の様子や味付けなどで評価され、記念すべき第1回目の最優秀賞は 吹上中学校1年 押山麗奈さん作「スタミナたっぷり！キムチ丼」です。宮ねぎや都賀にんにく、ふるさと玉子などたくさん的小江戸ブランドの食材を使用したこちらのレシピは、平成31年度の学校給食で提供する予定です。



最優秀賞

スタミナたっぷり！ キムチ丼



吹上中学校
 1年 押山 麗奈さん



小江戸ブランド食材

- 宮ねぎ
- 金ごま
- 桜おとめ(米)
- もち米入りみそ
- ふるさと玉子
- 都賀にんにく

優秀賞

あんといちごジャムの そば粉入りぐるぐる クレープ



栃木第五小学校
 3年
 今野 百合香さん

優秀賞

もちもちニラごはん



西方小学校
 3年
 飯塚 理花子さん

優秀賞

フレンチミックスベリー



栃木第四小学校
 3年
 伊部 愛理さん

優秀賞

西方いちご白玉ミルク



西方小学校
 2年
 大出 遥香さん



↑審査員の先生方と記念撮影

↑表彰式の様子

平成30年度子どもの料理コンクール

平成30年9月1日に宇都宮短期大学附属高等学校にて、『平成30年度子どもの料理コンクール』が開催されました。このコンクールは【子どもたちに正しい知識と食べ物を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践することができるよう、地域ぐるみで支援すること】を目的としています。

今回のテーマは、『野菜たっぷりヘルシーランチ』でした。栃木市の応募数は88作品(92名)で、様々な野菜たっぷり料理が並びました。その後、栃木県の審査に進み、真名子小学校6年生ペア(出井さん、菓谷さん)が見事入賞しました。



↑栃木県入賞
 真名子小学校 出井さん、菓谷さん
 まさたかさんと、あさひさんの2人で考えたので、「まさあさ」だそうです。

【栃木県入賞・栃木地区優秀賞】

真名子小学校6年 出井 旭陽さん
 真名子小学校6年 菓谷 仁崇さん

【栃木地区優秀賞】

赤麻小学校6年 丸山 柊翠さん

【栃木地区アイデア賞】

真名子小学校6年 鈴木 雅乃さん
 真名子小学校6年 中村 万莉さん



『まさあさの和風ハンバーグ定食』

～献立～

- ◇とうもろこしごはん
- ◇野菜スティック (オーロラソース)
- ◇和風ハンバーグ
- ◇野菜たっぷり 具だくさんみそ汁

～栄養価(定食1食分)～

- エネルギー：790kcal
- たんぱく質：27.7g
- 脂質：33.3g
- カルシウム：125mg
- 塩分：3.4g

和風ハンバーグ

★材料(2人分)★

- 豚合い挽き肉・・・140g
- たまねぎ・・・1/2個
- サラダ油・・・小さじ1
- たまご・・・1/2個
- パン粉・・・20g
- 塩・こしょう・・・少々
- だいこん・・・120g
- 大葉・・・2枚
- 和風ドレッシング・・・大さじ3
- レタス・・・20g

～作り方～

- ①たまねぎをみじん切りにする。フライパンに油を入れ、たまねぎを炒め、あら熱をとっておく。
- ②だいこんはすりおろし、軽く水気を切っておく。
- ③ポウルに合い挽き肉、①の玉ねぎ、パン粉、たまご、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。できたタネを4等分し、形を整え、テフロンのフライパンで焼く。
- ④焼きあがったら、皿に取り、ハンバーグの上に1/2に切った大葉をのせ、その上にだいこんおろしをのせ、ドレッシングをかける。最後にレタスを飾る。

