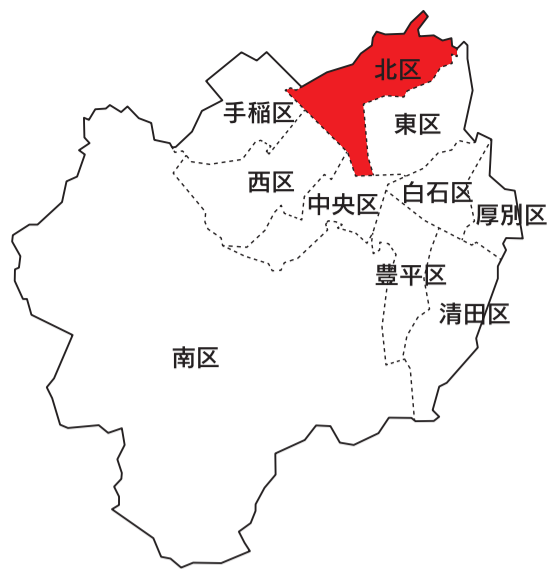


北区

北区は、北1区と北2区の2つに分かれて活動しています。



北区まちづくりキャラクター：ほっぴい

麺めぐり・野菜摂取強化月間

日本や世界の麺料理を知り、味わう

北1区内の小中学校では、麺料理について学ぶ「麺めぐり」を行っています。

給食には、毎月1回、麺めぐりメニューが登場します。資料を配付し、実際に麺料理を給食で味わいながら、学んでいきます。内容は、「麺料理がうまれたきっかけ」や、「作り方」、「麺料理が有名な土地の特徴」などを載せています。子どもたちが毎月楽しみになるよう資料と一緒にシールを貼っていく取組も行っています。



カレーラーメンは、多くの人に人気のカレーとラーメンを組み合わせた料理です。札幌のみそラーメン、旭川のしょうゆラーメン、函館の塩ラーメンと並び、第4の味として、「室蘭カレーラーメン」が注目されています。スパイシーでとろみのあるカレースープが持ちょうですが、カレーの味がすればカレーラーメンと言われるため、お店ごとに味や具がちがいで、それぞれの味を楽しむことができます。

給食のカレーラーメン

黒からとんこつのスープに、手作りのブラウンルクとりんごやトマトピューレを使ったカレースープ、メンマやもやし、白菜などの具を加えた本格的なカレーラーメンスープでいただきます。からさひかえめで、うまみがぎゅっとつまったスープです。

むろらんし 室蘭市

「鉄のまち」といわれるように、昔から船や石油の製造が盛んでした。三方向を海で囲まれているため、自然豊かで、その自然や工場がおりなす夜景も楽しめます。また、近くの海では「イルカ・クジラウォッチング」ができます。

野菜をもりもり食べて元気になろう！

- めあて
- ・『1日に必要な野菜の量』を知ろう！
- ・『野菜』を食べよう！



月 日 (曜日) の給食
◎ひき肉のカレー ◎野菜サラダ ◎牛乳

「野菜」クイズ

今日のサラダの「野菜」(ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー)に関するクイズです。

問題1

野菜には、同じ野菜でも色や形の違う種類(品種)があります。次の名前の品種がある野菜はどれでしょう？

<品種名>

- ・キャロル
- ・アイコ
- ・シシリアンルージュ

- ①きゅうり
- ②ミニトマト
- ③ブロッコリー

問題2

今日のサラダ(ミニトマト2個、きゅうり1/8カットを2本、ブロッコリー1ふさ)を全部合わせた重さはどれくらいでしょう？

- ① 50g
- ② 70g
- ③ 100g



自分で作ってみよう！

かんたん野菜レシピ

★ほうれん草とコーンのリテー★

材料(4人分): 1人分の野菜70g

- ほうれん草...5株(200g)
- コーン...80g
- バター...5g(小さじ1)
- 塩こしょう...少々

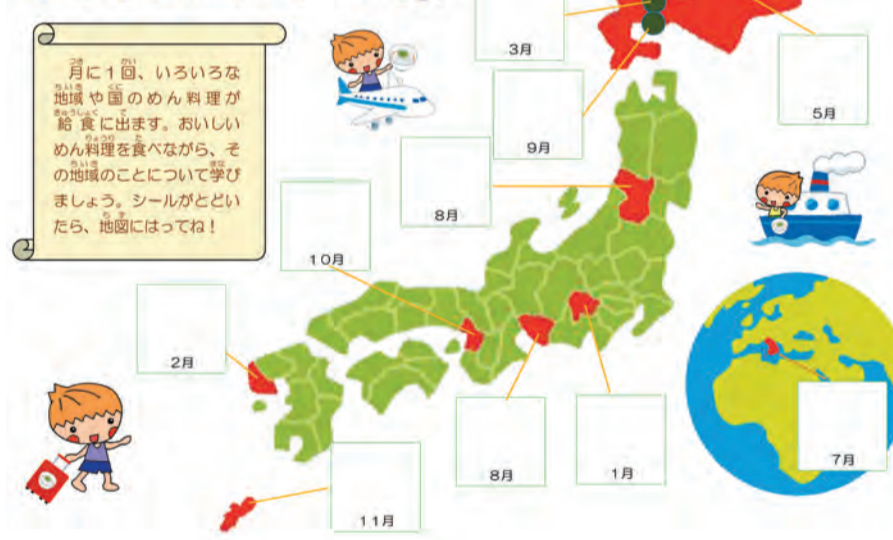
- ① ほうれん草はよく洗い、一口大に切る。
- ② フライパンを熱してバターをひき、ほうれん草のくきをいためる。少ししんなりしたら、菜とコーンもいれ火が通るまでいためる。
- ③ 塩こしょうで味をととのえる。

問題3

1日に必要な野菜の量は、野菜料理何皿分でしょう？(一皿は約70g)

- ① 2皿
- ② 3皿
- ③ 5皿

令和4年度 給食 めんめぐりの旅



野菜の大切さを知り、味わう

北2区内の小中学校では、8月の札幌市野菜摂取強化月間に合わせ、習慣的な野菜摂取の大切さを知らせる取組を毎年行っています。給食では、1皿で約70gの野菜がとれる『野菜サラダ』を出し、発達段階に応じて、野菜クイズや必要量を載せた資料を子どもたちに配付し指導しています。

この他にも、JAさっぽろの協力を得て北区でとれた野菜を納品してもらい、給食で調理して食べる、『北区産野菜を食べよう』という取組を行っています。

