

栄養教諭・学校栄養職員 白石ブロック

白石区の小中学校では、栄養教諭・学校栄養職員が授業時間や給食時間に様々な食に関する指導を行っています。

野菜を摂取する意欲を高めることを重点に、今年度はパワーポイントを使用して野菜に関する指導資料を作成しました。8月の野菜摂取強化月間には、テレビ放送などを活用して各学校で指導を行いました。そのほかにも、給食だよりや食育だよりなどで野菜に関する情報の提供や野菜を使った給食レシピの紹介を行いました。また、野菜に関する掲示物を作成した学校もあります。

給食では、世界の料理・郷土食や北海道で生まれた料理・旬の食材を使用した和食を献立に取り入れ、食文化や食材に興味関心をもたせる指導を行っています。



パワーポイントで作成した
野菜の指導資料



北郷小学校での
野菜指導の様子

野菜を使ったおすすめレシピ 小松菜とベーコンのサラダ

給食に出ると「このサラダ大好きー!」と声上がる、子どもたちに大人気のサラダです。小松菜はカルシウムと鉄分が豊富な食材なので、給食にもよく登場します。ご家庭でもお試しください。



1人分:44kcal

材料(4人分)

ベーコン.....20g
小松菜.....120g
もやし.....120g
醤油.....小さじ2
酢.....小さじ1
A サラダ油.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
こしょう.....少々
白ごま.....小さじ1と1/2

作り方

- 1 ベーコンはから炒りし、油を切って冷ます。
- 2 小松菜はゆでて水にとって冷まし、一口大に切る。
- 3 もやしはゆでて水にとって冷ます。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- 5 野菜の水気をよく切り、ベーコン・ドレッシング・白ごまを入れて和える。