

問 23 (備前) 問 24 (奈義) ご自分は、睡眠不足だと思いますか。   
(1) 思う (2) ときどき思う (3) 思わない

問 24 (備前) 問 25 (奈義) 自分の食生活や生活習慣を自己採点するなら100点満点で何点をつけますか。  点

<その他>

**備前市のみ**

問 25 備前 (吉永) 地域の次の郷土料理を知っていますか。知っているものに○をつけてください。  
( ) 八塔寺おこわ ( ) ねこめし ( ) まつりずし

問 26 「問 25」で「○」をつけた人に聞きます。その郷土料理を家庭で作ることがありますか。  
(1) ある (2) ない (3) 昔は作ったが今は作らない

問 27 「問 26」で「(2), (3)」と回答した人に聞きます。その理由は何ですか。  
(1) 作り方がわからない (2) 作る必要がない   
(3) 作る時間がない (4) 作っても家族が喜ばない  
(5) おいしくない (6) その他 ( )

問 28 (備前) 問 26 (奈義) 「食育」という言葉を知っていますか。  
(1) 知っていて内容もわかる  
(2) 知っているが内容はわからない  
(3) まったく知らない

問 29 (備前) 問 27 (奈義) 「メタボリック シンドローム」という言葉を知っていますか。  
(1) 知っていて内容もわかる  
(2) 知っているが内容はわからない  
(3) まったく知らない

問 30 (備前) 問 28 (奈義) 家族構成を教えてください。  
 人 ( )

(お子さんから見た続柄で：例 父、母、祖母、姉2人、弟1人)

問 31 (備前) 問 29 (奈義) あなたの年齢を教えてください。   
(1) 20代 (2) 30代 (3) 40代  
(4) 50代 (5) その他 ( 代)

問 32 (備前) 問 30 (奈義) あなたの性別を教えてください。   
(1) 男 (2) 女

【テーマ2】米を含めた地場産物活用方策の検討

備前市吉永地区・奈義町における地域の特性を活かした学校給食献立

<備前市吉永地区>

	頁
○ いしもちじゃこのそばろ井	170
○ 瀬戸内団子のキムチ煮	172
○ とうがんスープ	174
○ ねこめし（備前市の郷土料理）	176

<奈義町>

○ 横仙おこわ（奈義町の郷土料理）	178
○ さといもシチュー	180
○ 米っ粉白ねぎグラタン	183
○ 米っ粉お好み焼き	185

## 地域の特性を活かした学校給食献立

# いしもちじゃこ



### いしもちじゃこのそぼろ丼

材 料	分量(1人分)	作 り 方	
精白米	75 g	① 精白米と麦を洗って、水に浸しておく。 調味料Aを入れて炊く。	
麦	5 g		
① { しょうゆ	1 g		
清酒	1 g		
いしもちじゃこ(ミンチ)	30 g		② ほうれんそうは1cmぐらいに切り、茹でてさまし、しょうゆで味付けをする。
しょうが	1 g		
② { 三温糖	1 g	③ とき卵にCを加えて、いり卵にする。	
しょうゆ	3 g		
みりん	1 g		
鶏卵	30 g	④ いしもちじゃこ(ミンチ)を炒め、おろししょうがと調味料Bを加えてそぼろにする。	
サラダ油	1 g		
③ { 砂糖	0.4 g	⑤ ④に③を加えて炒め合わす。	
塩	0.2 g		
ほうれんそう	20 g	⑥ どんぶりにごはんを入れ、⑤とほうれんそうを盛りつける。	
しょうゆ	0.5 g		

**【献立のねらい】**

○ いしもちじゃこは瀬戸内海でとれる小魚で、骨ごとミンチにしたそぼろどんぶりは、成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれていることを知らせ、健康によい食事のとり方を身につけさせる。

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
391	15.3	7	392	45	30	1.6	1	113	0.3	0.23	4	1.6

### 【モデル献立】

いしもちじゃこのそぼろ丼・牛乳・白菜の甘酢あえ・みそ汁

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成21年11月17日(火)  
 指導学級 備前市立吉永中学校 全校  
 指導者 栄養教諭 高尾 さゆり

- 1 題材名 地域の産物である“いしもちじゃこ”を味わおう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 海に囲まれているわが国は、昔から重要な動物性たんぱく質の供給源として魚介類を使用してきた。しかし、食産業の発達や核家族の増加に伴い家庭での食事が子ども中心になる傾向が強くなり、魚の嫌いな生徒が多い。  
 そこで、魚を中心とした日本の食文化を伝承するためにも、身近にとれる魚を紹介し、骨ごと食べられる魚のよさを知らせ、進んで食べるようにさせたいと考え本題材を設定した。
- 3 ねらい いしもちじゃこについて知り、積極的に食べようとする。
- 4 食に関する指導の目標 ②心身の健康 ◇成長期に必要な栄養を積極的に摂取しようとする。  
 ⑥食文化 ◇自分たちの住む地域でとれる食材について知る。
- 5 関連教科 技術・家庭科単元名 わたしたちの食生活
- 6 献立名 いしもちじゃこのそぼろどんぶり 牛乳 白菜の甘酢あえ みそ汁
- 7 展開

過程	学習活動	☆指導 □評価
12:50	1 今日の給食にいしもちじゃこが使われていることを知る。	☆3種類の魚の写真を提示し、いしもちじゃこがどれかクイズをする。  ☆いしもちじゃこは瀬戸内海でとれる小魚であることを知らせる。
	2 “いしもちじゃこ”の名前の由来等を知る。	☆いしもちじゃこについて説明し、興味を持たせる。 ・名前の由来 ・調理方法 ・栄養
13:00 食事	3 骨ごと食べられるいしもちじゃこを味わって食べる。	☆調理方法により骨ごとでも食べやすくなるということ確認させる。  □いしもちじゃこについて知り、積極的に食べようとしている。  【食事の様子、残菜量】

- 8 他の学年への配付資料の工夫 放送資料の配布
- 9 実施にあたって 指導した内容を給食だよりで知らせる。

## 地域の特性を活かした学校給食献立

# 黄にらとげたの瀬戸内だんご



### 瀬戸内だんごのキムチ煮

材 料	分量(1人分)	作 り 方
黄にらとげたの 瀬戸内だんご	20 g	① 黄にらとげたの瀬戸内だんごは油で揚げる。 ② はくさいは1cm切り、にんじんは短冊切り、ねぎは1cmに切る。 ③ 豚肉を炒め、にんじん、はくさい、焼き豆腐を加えて煮る。 ④ 煮立ったら、①とはくさいキムチ、えのきだけを加え、味つけをする。 ⑤ ねぎを加えて仕上げる。  <b>【献立のねらい】</b> ○ 瀬戸内海でとれるげたや、岡山の牟佐地区でとれる黄にらについて知らせ、その料理を味わうことにより、地域への関心を高めたい。
天ぷら油	3 g	
豚肉	20 g	
はくさいキムチ	15 g	
はくさい	50 g	
にんじん	15 g	
ねぎ	10 g	
えのきだけ	10 g	
焼き豆腐	30 g	
赤みそ	5 g	
砂糖	1 g	
しょうゆ	2 g	
清酒	1 g	

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
145	11.8	6.9	502	149	35	1.4	1.5	297	0.25	0.15	13	2.1

### 【モデル献立】

麦ごはん・牛乳・瀬戸内だんごのキムチ煮・手長だこと大根の酢の物・ピオーネ

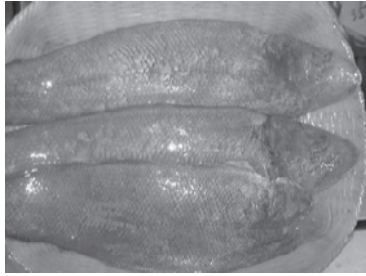
## クイズ

「げた」というさかなは、①～③の中でどれでしょうか？

①



②



③



**答えは②です。**

さかなの呼び方にも方言があり、岡山では「げた」と言われ、はき物の下駄が名前の由来と考えられています。一般的には「舌平目」と呼ばれます。フランス料理で舌平目のムニエルは有名な料理ですね。

砂や泥の海底に生息し、底引き網などで漁獲されます。瀬戸内海でよくとれるさかなです。

## クイズ

岡山市や美咲町などで栽培されている「ニラ」はどれでしょうか？

①青ニラ ②赤ニラ ③黄ニラ



**答えは③黄ニラです。**

黄ニラは、岡山の特産品で、全国の生産量の7割を占めています。黄ニラは、青ニラの収穫前に黒いビニールなどで光をさえぎって栽培します。独特な甘い風味とシャキッと食感があります。黄ニラには、アホエンという成分が多く含まれていて、脳の働きを活性化し、老化防止の作用があります。

## 地域の特性を活かした学校給食献立

# とうがん



### とうがんスープ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
とうがん	20 g	① とうがんは皮をむき種をとり除き、5mm厚さに切る。 ② 鶏肉のささみはそぎ切りに、しょうが汁と清酒につける。 ③ たけのこ、にんじんは短冊切りにする。 ④ チンゲンサイは2cm長さに切り、ゆでて冷ます。 ⑤ ②にでん粉をまぶし、ほぐしながら煮立ったスープの中に入れ浮いた灰汁をすくってたけのこ、にんじんを加える。 ⑥ 調味料で味をつけ、チンゲンサイを加えてひと煮たちさせる。
鶏肉ささみ	15 g	
でん粉	0.5 g	
しょうが	0.2 g	
清酒	1 g	
たけのこ	10 g	
にんじん	10 g	
チンゲンサイ	15 g	
チキンスープ	5 g	
うすくちしょうゆ	4 g	
塩	0.2 g	
こしょう	0.02 g	

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
34	4.7	0.2	345	26	7	0.2	0.1	201	0.03	0.04	12	0.9

### 【モデル献立】

麦ごはん 牛乳 マーボーなす とうがんスープ 冷凍みかん

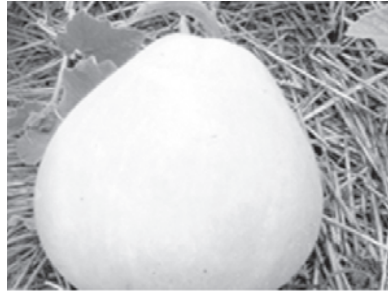
## クイズ

「冬瓜（とうがん）」というやさいは、①～③の中でどれでしょうか？

①



②



③



**答えは①です。**

冬瓜は、形はラグビーボールのような楕円形で、1玉約4kgもあります。7・8月にたくさん収穫される、夏の野菜です。冬瓜の皮は、丈夫できめが細かいため水分を失いにくいことから、収穫してから常温で2、3ヶ月は品質を落とさず保存できる非常に珍しい野菜なのです。つまり、“冬までもつ瓜”で冬瓜と名づけられたそうです。

**どこでつくられているのでしょうか？**

冬瓜の生産は、瀬戸内市の旧牛窓地区で、今から20数年前に始まりました。沖縄が生産発祥の地である冬瓜は、夏の日差しを好み、またミネラルを多く含むことから牛窓に適していました。

牛窓での生産量は徐々に伸び、沖縄県、愛知県とともに全国でも有数の産地となりました。

**冬瓜にはどんな栄養があるのでしょうか？**

冬瓜の約95%は水分で利尿作用が強く、むくみをとります。中国では漢方薬としても使われていて、体を冷やし、熱を冷ます効果があります。豊富に含まれるカリウムの働きによって、高血圧を抑えます。ビタミンCが豊富で、体の免疫力を高めてくれるので、夏バテした体にもうれしい食材です。

煮ると透き通ったひすい色で清涼感があり、冷やすとトロツとした食感があるので、夏バテ気味で食欲がないときでもたっぷり食べられそうです。



## 地域の特性を活かした学校給食献立

# たけのこ・干しいたけ・かんぴょう



### ねこめし

材 料	分量(1人分)	作 り 方
精白米	80 g	① 米は1時間前に洗って水に漬けておく。 ② さばを適当に切り、沸騰した湯に入れ、よくゆがし小骨、皮をきれいに取り除いておく。 ③ 干し椎茸は水にもどして石づきを取り細かく切る。にんじんは短冊に切る。ごぼうはささがきにしてあく抜きをしておく。竹の子は細かく切り、かんぴょうは塩水で洗って小さく切る。 ④ ふつうのご飯より少し控えめに水加減をして炊く。 ⑤ さばを生姜汁とAの調味料で味をつけ、はし5、6本で混ぜながら弱火で炒りつける。 ⑥ 干しいたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、かんぴょうはBの調味料で煮る。 ⑦ 酢、砂糖、塩をあわせて軽く温める。炊き上がったごはんに合わせて酢をふりかけ、うちわであおぎながら、きるように混ぜる。 ⑧ さばと具を加えてまぜる。
酢	10 g	
砂糖	8 g	
塩	0.8 g	
さば	25 g	
しょうが	0.5 g	
しょうゆ	2.5 g	
砂糖	0.7 g	
<b>干しいたけ</b>	0.5 g	
にんじん	10 g	
ごぼう	10 g	
<b>かんぴょう</b>	2 g	
<b>たけのこ</b>	10 g	
砂糖	0.7 g	
しょうゆ	3 g	

**【献立のねらい】**

○ ねこめしは、吉永町神根地区の郷土料理である。家庭で受け継がれてきた料理を知らせ、食文化を大切にすることを育みたい。

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
398	11.6	4.1	650	24	22	1.1	0.9	156	0.44	0.13	1	2.6

### 【モデル献立】

ねこめし・牛乳・まいかの黄金焼き・のっぺい汁・みかん

## ねこめしについて

ねこめしは、吉永町神根地区に戦時中からあった郷土料理である。当時は、生さばや塩さばを使い、さばを煮てほぐし、調味料を加えてそばろにしたり、塩さばを焼いてほぐしたものを、地元でとれる野菜などの具とともに酢めしや白ごはんに混ぜた。ようす(脱穀)などの農繁期や、まつりや行事のときにたくさん作って大勢で食べていた。昔、ごはんを保温するために使っていたわらで編んだかごのことを方言で“ねこ”と呼んでいたことから、“ねこめし”という名前がついたそうだ。家庭の中で受け継がれてきた料理である。

## 保存食について

昔の人にとって、長い冬の間食糧を確保することは重要な問題だった。地域でとれた食材を保存するためにいろいろな方法が考えられた。食品を保存する方法で最も容易で、歴史の長い方法が「乾燥法」である。わらび、ぜんまい、たけのこ、しいたけ、かんぴょう、だいこんなどの山菜や野菜を干し、乾燥させた。たけのこ、わらび、ふきなどの山菜は、ゆでてアクを抜いた後、塩漬けとして保存した。春に収穫した山菜を一年中食べることができる。長い年月をかけて季節に応じて食糧保存に知恵をしぼってきたが、最近では、輸入食品に頼り、「地域でとれるものを食べる」という考え方が薄れてきている。

## 昔の道具について



### おひつ

昔は電気がなかったので、釜でごはんを炊いていた。そしておひつにごはんをうつして保存していた。



### おひついれ

ごはんが冷めないようにするために使ったもの。わらで編んだかごで、ごはんが入ったおひつを入れ、間に毛布などをつめて保温した。

# 地域の特性を活かした学校給食献立

## 黒大豆

写真



### 横仙おこわ

材 料	分量(1人分)	作 り 方
精白米	50 g	① 米ともち米は合わせて洗い、しっかり水につけた後、ざるにあげて水をきる。 ② 黒大豆は150℃のオーブンで30分程度焼く。 ③ 鶏肉は小間切り、油揚げは短冊切り、山菜とごぼうは小さく刻む。干しいたけは水で戻し、刻む。 ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、山菜を入れ、だし汁を加え、砂糖、みりん、薄口しょうゆで味を整えさっと煮る。 ⑤ 炊飯釜に①の米、②の黒豆、③の具を加えて炊き込む。
もち米	20 g	
黒大豆	8 g	
鶏肉	10 g	
油揚げ	5 g	
山菜	5 g	
ごぼう	5 g	
干しいたけ	0.5 g	
だし汁	8 g	
砂糖	1.2 g	
みりん	2 g	
うすくちしょうゆ	4.5 g	
サラダ油	0.4 g	
		<b>【献立のねらい】</b> ○ 奈義町の特産物である黒豆と地域でとれる野菜の入った横仙おこわを味わうことにより、奈義町の食文化を大切にすることを育みたい。

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
324	10.6	6	295	47	16.9	1.5	0.5	15.99	0.344	0.084	0.75	2.9

### 【モデル献立】

横仙おこわ・牛乳・さわらのみそ煮・すまし汁・みかん

## 放送資料

今日は奈義町でとれた黒大豆と野菜などをたくさん入れた横仙おこわです。町の栄養委員のみなさんが、町内でとれた黒大豆や山菜、地鶏などを使って作られたのが始まりです。「横仙」という名前は、奈義町に古くから伝わる横仙歌舞伎からつけられました。

今日の横仙おこわには、町内でとれた米やもち米をはじめ、黒大豆やごぼう、山菜などをたくさん入れています。奈義町の味を感謝していただきましょう。

## 一口メモ

黒大豆は勝英地域全体で転作作物として盛んに作られています。全国でも有数の産地の一つです。作州黒と呼ばれ、奈義町でもたくさん作られています。

大粒で味が良く、なめらかな舌触りが特徴です。

# 地域の特性を活かした学校給食献立

## さといも

写真



### さといもシチュー

材 料	分量(1人分)	作 り 方
豚うす切り肉	20 g	① さといもは一口大に切り、玉ねぎはくし形切り、マッシュルームは薄切りにする。 ② バター、小麦粉、牛乳でホワイトルウを作る。 ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えてよく炒める。 ④ さといもと鶏がらスープを加えて、軟らかくなるまで煮る。 ⑤ ホールコーン、マッシュルームを加えて一煮立ちさせ、②のルウを加えて煮込む。 ⑥ 枝豆を加えて、塩こしょうで味を整える。  <b>【献立のねらい】</b> ○ 奈義町の特産物であるさといもについて知らせることで地域の風土や特産品について興味をもち、食べ物への感謝の心を育むことができるようにしたい。
<b>さといも</b>	40 g	
玉ねぎ	30 g	
ホールコーン	10 g	
マッシュルーム	10 g	
むき枝豆	5 g	
バター	4 g	
小麦粉	4 g	
牛乳	35 g	
鶏がらスープ	70 g	
塩	0.8 g	
こしょう	0.08 g	
サラダ油	1 g	

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
142	10.1	6.8	445.9	56.06	19.51	0.77	0.53	15.43	0.221	0.133	6.7	2.19

### 【モデル献立】

麦ごはん・牛乳・さといもシチュー・大根サラダ・ぶどう

## 放送資料

今日の給食は、奈義町の特産物の一つであるさといもをたくさん使用した、さといもシチューです。  
さといもは煮物や汁物に料理されることが多いですが、今日のシチューのような洋食にもとてもよく合いますね。  
奈義町のさといもは粘りけが強く味がよいので、町外でもおいしいととても喜ばれているそうです。

## 一口メモ

さといもは江戸風の影響を受けにくく、黒ぼこの土（黒く水はけがよい土）にあった作物です。この土で育てた奈義町のさといもは粘りけが強いのが特徴です。

学級活動(給食の時間)学習指導案

日時 平成21年10月23日(金)  
 指導学級 奈義小学校3年2組28名  
 指導者 栄養教諭 山本紀子

- 1 題材名 奈義町の野菜を味わおう
- 2 題材設定の理由(児童生徒の実態、題材観、指導観)  
 毎日の給食の食べ方や残食から、野菜類を苦手としている児童が多いことがわかる。給食では、地場産野菜を積極的に取り入れるようにしており、特に里いもは町内で最も多く生産されているので、地域の食材としていろいろな料理で提供している。この献立を給食で食べる時間を活用して、児童に地場産の野菜と生産に携わる人たちの苦労などについて知らせることで、感謝の気持ちを持ち、積極的に食べる意欲につなげていきたい。
- 3 ねらい 地場産の野菜を味わうことにより、生産に携わる人々への感謝の気持ちと苦手な野菜でも食べようとする意欲をもつ。
- 4 食に関する指導の目標  
 地域の産物や食文化への興味や関心をもつ。(食文化)  
 生産者への感謝の心をもつ。(感謝の心)
- 5 関連教科 社会科 単元名 ものをつくる人々の仕事
- 6 献立名 麦ごはん 牛乳 さといもシチュー 大根サラダ ぶどう
- 7 展開

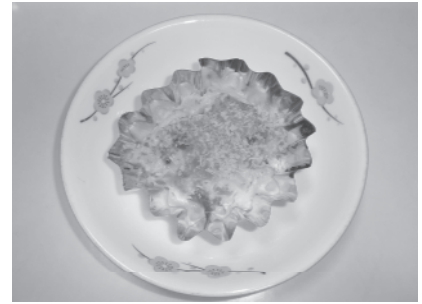
過程	学習活動	☆指導 □評価
給食開始	1 今日の給食で使われている野菜の名前を知る。	☆今日の給食に使われている野菜を示す。
	地域で作られている野菜を知ろう。	
2分	2 奈義町でたくさん作られている野菜があることを知る。	☆奈義町でつくられた野菜を説明する。 ☆里いもは奈義町で昔からたくさん作られ、特産物であることを伝える。 ☆里いもの他にも白ねぎや黒豆も特産物であることを知らせる。
5分	3 地場産野菜の生産者の思いを知る。	☆生産者の思いや苦労を紹介する。
7分	4 野菜を食べようとする意欲を持つ。	☆地場産野菜を確認しながら食事をするように伝える。 □地場産の野菜を味わうことで、苦手な野菜でも食べようとしている。

- 8 他の学年への配付資料の工夫 放送資料の配付
- 9 実施にあたって 指導した媒体を掲示する。

# 地域の特性を活かした学校給食献立

## 白ねぎ・米粉

写真



### 米っ粉白ねぎグラタン

材 料	分量(1人分)	作 り 方
ウインナー	10 g	① ウインナーは薄くスライス、白ねぎは5mm程度の小口切りにする。 ② じゃがいもはいちょう切りにし、蒸しておく。 ③ マカロニはゆでておく。 ④ 牛乳に米粉を溶かしておく。 ⑤ 鍋にバターを熱し、ウインナーと白ねぎをよく炒めて、塩こしょうで味付けをする。 ⑥ ⑤に②のじゃがいも、③のマカロニ、④を加えて混ぜ合わせる。 ⑦ アルミカップに入れ、上に粉チーズとパン粉をふる。 200℃のオーブンで10～15分焼く。
<b>白ねぎ</b>	30 g	
じゃがいも	20 g	
マカロニ	10 g	
塩	0.8 g	
こしょう	0.08 g	
バター	4 g	
<b>米粉</b>	6 g	
牛乳	50 g	
粉チーズ	1 g	
パン粉	1 g	
アルミカップ	1	
		<b>【献立のねらい】</b> ○ 奈義町の特産物である白ねぎについて知らせ、子どもたちの好むグラタンで味わうことで、地域の農産物に興味をもつことができるようにしたい。

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
161	10.8	7.8	446.3	58.9	22.4	0.8	0.6	15.68	0.23	0.14	6.9	2.6

### 【モデル献立】

麦ごはん・牛乳・米っ粉白ねぎグラタン・白菜スープ・きのこサラダ



## 放送資料

今日の給食は、奈義町の特産物の一つである白ねぎと、お米を粉にした米粉で作ったグラタンです。

奈義町の白ねぎはやわらかく甘みがあるのが特徴です。

これは奈義町の畑の土が黒ぼこで、白ねぎ作りに適しているからです。また、他の作物だと奈義町特有の広戸風がふいた時、倒れて収穫できないこともありますが、白ねぎはその心配がなく作りやすいという良い点があります。白ねぎを今日のようにグラタンで味わうことは少ないかもしれませんが、甘みがよく出ておいしいですよ。味わって食べてくださいね。

## 一口メモ

白ねぎを作るときには土寄せをしっかりとすることが大切です。ねぎの白い部分が30～35cmになるように4月～7月にかけて何度も土寄せをします。8～9月が出荷の時期で、外の皮をむいて長さをそろえて出荷します。奈義町の白ねぎはとても評判が良く、いろいろな地域に出荷されています。

## 地域の特性を活かした学校給食献立

# 米粉・白ねぎ

写真



### 米っ粉お好み焼き

材 料	分量(1人分)	作 り 方	
キャベツ	30 g	① キャベツは太めの千切り、白ねぎは小口切り、にんじんとハムは短冊切りにする。 ② やまもいもはすりおろしておく。 ③ 米粉、鶏卵、牛乳、②のやまのいもをよく混ぜ合わせたら、①の材料をと青のり、けずり粉を加えて混ぜる。 ④ アルミカップに生地を入れ、160℃のオーブンで10～15分焼く。 * 食べるときにお好みソースをかける。	
白ねぎ	8 g		
にんじん	8 g		
ハム	5 g		
やまのいも	20 g		
米粉	10 g		
鶏卵	10 g		
牛乳	20 g		
青のり	0.1 g		
けずり粉	0.5 g		
アルミカップ	1		
お好みソース	8 g		
			<b>【献立のねらい】</b> ○ 米を加工して作られた米粉と奈義町の特産物である白ねぎをお好み焼きで味わうことにより、地域の農産物に興味をもつことができるようにしたい。

エネルギー	蛋白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
115	5.2	2.3	215	50.23	20.76	0.73	0.6	57.09	0.074	0.104	18.39	1.5

### 【モデル献立】

五目うどん・牛乳・酢の物・米っ粉お好み焼き

## 放送資料

今日の給食は、お米を粉にした米粉と奈義町の特産物の一つである白ねぎを使って作ったお好み焼きです。  
乾燥したお米を粉にしたものが米粉で、お団子やせんべいなどの和菓子には、昔から使われています。最近ではこの米粉の良さが見直され、料理にも多く使われるようになってきました。  
今日のお好み焼きは、小麦粉の代わりにこの米粉を使っています。  
食べた感想等も教えてくださいね。

## 一口メモ

米粉はとても細かいので水に溶けやすく、いろいろな料理に使用できます。