

所属

氏名

1 献立写真(イラスト不可) (お盆に配膳された一人分)



2 献立のねらい

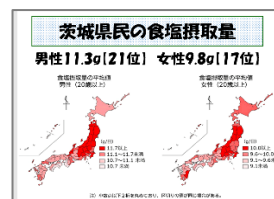
献立名	県産品を使用するにあたって工夫した点, PR
汁なし担々麺 じゃこと水菜の和え物	<p>下妻市は、茨城県の中では比較的小さい市ですが、農業や養豚業が盛んで、様々な食材に恵まれています。今回は、豚肉を使った麺料理を作りたいと思い、「汁なし担々麺」を考案しました。従来の汁気がたくさんある麺料理は、ソフト麺を入れて食べる都合上、具は少なめで、食塩量が過剰になりやすいという課題がありました。その課題を克服するため、玉ねぎやにんじんなどの野菜を細かく刻み、長ねぎ・にんにく・しょうが・にらなどの香味野菜、いもどりとチンゲンサイなど、多数の野菜を使用しました。また、付け合わせの水菜の和え物は、そのままサラダとして食べても、担々麺に混ぜて味を変化させながら食べても良いように、ちりめんじゃこの塩分を活用して薄味に設定しています。こちらにも、水菜やキャベツなど、地場産物の野菜をしっかりと使用しました。近年では、適塩の食事と同時に、ナトリウム・カリウム比を低くするため、野菜やいも類、果物類から適度にカリウムを摂取し、排出量を増やすことを推進しています。野菜や果物が豊富な本県は、生活習慣病の予防に有利な環境であるにも関わらず、野菜の摂取量が全国平均に比べて低いため、野菜をたくさん使った献立を考案し、発信することで貢献したいと思います。</p>

3 この献立を使用して学校行事、授業、特別活動、地域等と連携したところ(したいところ)

1 生活習慣病の予防を考えよう～適塩の食事について～

【保健体育:健康な生活と病気の予防】

- ・塩分の役割
- ・塩分を摂りすぎると、どうなるか?
- ・ケーススタディ(Aさんの1日の食事の食塩量はどれくらい?)
- ・Aさんの食事について、減塩するための工夫を考えよう。
- ・塩分を摂りすぎないために、自分が気を付けることを考えよう。



2 茨城県の魅力が伝わる献立を考えよう

【技術・家庭:食生活と自立、地域の食材と郷土料理】

- ・茨城県で生産されている食材を知ろう。
- ・学校給食を参考に地場産物を使った献立を考えよう。
- ・オリジナル献立の自慢を伝えよう。

