

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)=業者回収 (セ)=センター回収

なつやすみ **チャレンジしてみませんか**

第7回指TABLEレシピコンテスト

# 健幸スイーツ大募集

募集期間

令和4年8月1日(月)~9月9日(金)

指宿の特産品を使った

指宿市では、地域食材を活用した健幸食の普及を目的に、レシピコンテストを開催しています。

令和4年度は、「指宿の特産品を使った健幸(健康で幸せ)スイーツ」をテーマに皆さんのアイデアレシピを募集します。

食材例

オクラ(オクラパウダー)、そらまめ、実えんどう、えだまめ、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、マンゴー、すいか など

入賞者へ  
指宿市の特産品をプレゼント

詳しくは、No.2をご覧ください。

日 (曜)		1 (金)			
献立名		◎キャラメルポテト ①煎餅パン ②野菜炒めのペペロンチーノ			
エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	中学校	小学校
885 kcal	27.9g	885 kcal	27.9g	690 kcal	22.4g
おもに体を作る	1群	②鶏肉 ベーコン			
	2群	②牛乳			
おもに体の調子を整える	3群	②にんじん ③ピーマン ピーマン			
	4群	②玉ねぎ スッキーニ しめじ			
おもにエネルギーになる	5群	①煎餅パン ②スパゲティ			
	6群	③さつまいも さとう			
一口メモ		スッキーニは、見た目はキュウリのようなですが、カボチャの仲間です。緑色や黄色などの色があり、野菜ボールのような「丸スクッキーニ」や、周面がぼこぼこでている「UFOスクッキーニ」などがあり、見た目にも楽しめます。			

日 (曜)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
献立名	◎野菜のごまあえ ①ごはん ②じゃがいものカレーそぼろ煮	◎P-モドと小魚のごまからめ ①枝豆しそごはん ②いなかがけ	◎かつおポテト ①煎餅パン ②ABCスープ ③くわが2年1枚 ④2枚 ⑤2枚	◎野菜ちらし寿司の真 ④ピザセリ ①すしめし ②ピザそうめん丼	◎タンツーツユイ ①ミルクパン ②ワンタンスープ
エネルギー	826 kcal	808 kcal	851 kcal	787 kcal	816 kcal
たんぱく質	29g	35.7g	37.7g	31.1g	34.3g
おもに体を作る	1群	◎豚肉 ①中揚げ		◎鶏肉 ①油揚げ	
	2群	◎牛乳		◎牛乳	
おもに体の調子を整える	3群	◎にんじん ③小松菜		◎にんじん ②オクラ	
	4群	◎玉ねぎ たけのこ ③枝豆		◎玉ねぎ ④干し椎茸	
おもにエネルギーになる	5群	①米 ②じゃがいも ③さとう		①米 ②さとう	
	6群	◎サラダ油 ③ごま		◎ごま油	
一口メモ	じゃがいもは、インドネシアの首都ジャカルタから運ばれてきたので「ジャガタライも」になり、「じゃがいも」になりました。日本では北海道が生産量1位、次いで長野県、鹿児島県となります。今の時期は、九州産のじゃがいもが多く出回っています。				

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※ (業) = 業者回収 (セ) = センター回収

日 (曜)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)	
献立名		③プルプルポンチ ①ごはん ②夏野菜カレー		③手作りふりかけ ①ごはん ②炒り鶏		③おからたっぷりカレー(トナリ) ①バターパン ②とうがんのスープ		③鶏肉とにがりの揚げ煮 ①ごはん ②かいのこ汁		③アツアツのさっぱりサラダ ④くるもめ ⑤なごみ ①コッパン ②ミートボールの目玉あん	
栄養価	エネルギー たんぱく質	中学校 835 24	小学校 658 20.0	中学校 794 34.3	小学校 629 28.4	中学校 759 27.4	小学校 589 21.8	中学校 819 30	小学校 649 24.9	中学校 760 28.6	小学校 624 23.9
おもてになる	1群	②豚肉		②鶏肉 中揚げ さつまあげ ③かつお節		②ベーコン ③鶏肉		②大豆 油揚げ 揚げ 麦みそ ③鶏肉		②鶏肉・豚肉(ミートボール) うすら焼	
	2群	牛乳		牛乳 ③雪わかめ ささめ昆布 佃作り煮干し		牛乳		牛乳 ②昆布		牛乳	
おもてに体を整える	3群	②にんじん かぼちゃ ピーマン		②にんじん		②にんじん くら		②にんじん かぼちゃ はねぎ		②③にんじん ②ピーマン	
	4群	②玉ねぎ なす ④トマト ④ピーマン ③ももみかん ④アボカド ④ジャガイモ		②ごぼう こんにゃく 干し椎茸 ②枝豆		②③玉ねぎ ②とうがん コーン ②もやし		②ごぼう こんにゃく なす ③にがうり		②玉ねぎ ④たまねぎ(ミートボール) ②干し椎茸 ③キャベツ ④コーン	
おもてにエネルギーになる	5群	①米 ②じゃがいも ③さとう		①米 ②じゃがいも ②③さとう		①バターパン		①米 ③てん粉 小麦粉 ③さとう		①コッパン ②じゃがいも ②でんぶ(ミートボール) さとう	
	6群	②サラダ油		②サラダ油 ③ごま		④梅干し ④しょうが ④しょうゆ		③菜種油 ごま		②ごま油 サラダ油 ④植物油	
一口メモ		かぼちゃは、夏が旬の野菜です。長期保存ができるので、冬にかぼちゃを食べる習慣は、野菜が少ない冬の栄養補給として昔の人の知恵でした。鹿児島県のかぼちゃの生産量は、全国2位です。鹿児島県では、主に初夏に収穫されますが、秋にも収穫されています。		ふりかけの起源は、大正の初期、薬師の吉丸末吉さんという方が、日本人のカルシウム摂取量が少ないことを心配し、小魚を粉末にしその粉末の魚臭さを消して魚の臭い入でもご飯にふりかけて食べられるよう考案し、売り出したのが始まりだと言われています。		★指宿産「旬」野菜の白「オクラ」★オクラはアフリカ生まれの野菜です。花が咲いてから2日ほどで約10cmになり収穫できます。お腹の腸子を詰めたツボリをとってくれる働きがあります。指宿の土と太陽の光と水でそだせたオクラをいただきます。		「かいのこ汁」は、鶏の手がなまった呼び名です。お腹のお供え物として作られる鹿児島産の鶏土料理(昔から食べられていた料理)のひとつです。夏野菜のなすや南瓜、ごぼう、大豆、昆布などを入れた真だくさんみそ汁です。		梅干しやかんきつ類、お酢などの酸っぱい食べ物には、酸味成分の「クエン酸」が含まれています。「クエン酸」には食欲増進や疲労回復効果があります。今日はお酢を調味料に「使っています」。	

日 (曜)		19 (火)		20 (水)	
献立名		⑤ももゼリー ④いわしの生蒸し ①ごはん ②鶏肉の具 ③鶏肉のスープ		③冷やし中華風サラダ ①黒糖パン ②麻婆なす	
栄養価	エネルギー たんぱく質	中学校 752 31.7	小学校 625 27.6	中学校 794 34.1	小学校 632 28
おもてになる	1群	②鶏肉 ③鶏糸節		②豚ミンチ 中揚げ 赤みそ	
	2群	④いわし		牛乳 ③雪わかめ	
おもてに体を整える	3群	②菜ねぎ ③にんじん		②③にんじん ②くら	
	4群	②菜ねぎ ③干し椎茸 ③パイナップル ⑤白桃果汁		②菜ねぎ 干し椎茸 ④たまねぎ ③もやし きゅうり コーン	
おもてにエネルギーになる	5群	①米 ②じゃがいも ③さとう		①黒糖パン ②③さとう ②でん粉 ③ラーメン	
	6群	③サラダ油		②サラダ油 ③ごま油 ③ごま	
一口メモ		★ごぼうは、根菜類の代表です。白い部分は、今和泉小学校の皆さんが「ごぼう給食センター」結果より選ばせていただきました。今回はどこの学校のごぼう給食になるのか楽しみにしてください。		「なす」は、インドで生まれた野菜です。なすの皮に含まれる紫色の色素「ナスニン」は、体の熱を降ろす働きがあるとされています。また、なすは、体を冷やす効果がある野菜です。給食の美味は、栄養作用があるので、体調を上げる働きがあります。	

### 第7回 指宿市レクリエーション大会

指宿市民をはじめ、全国どなたでもご応募できます。団体でも可。  
(応募は1人2作品までとします)

応募用紙に必要事項を記入の上、郵送、Web、ご持参またはEメールでご応募ください。詳しくは指宿市ホームページ、又はふれあいプラザなのはな館(健康・協働のまちづくり課)に設置されている応募用紙をご確認ください。

応募されたレクリエーションの内容について、書類審査を行います。市ホームページに掲載は行いません。審査会は令和4年10月に開催予定です。はこちらから

応募者全員に審査結果を郵送します。また、市ホームページでも発表されます。

指宿市役所 健康・協働のまちづくり課(レクリエーション事務局)  
〒891-0404 鹿児島県指宿市東方9300-1(ふれあいプラザなのはな館内)  
TEL: 0993-23-1003 Eメール: kenko-machi@city.ibusuki.jp

主催: 指宿市 協賛: いぶき農業協同組合 後援: 指宿市教育委員会、鹿児島女子短期大学

### 丈夫な骨をつくらう!

牛乳は手軽にとれる上に、体内のカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)のひとつです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

夏休みも牛乳を忘れずに!