

②食育月間以外の月の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>青森県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>田子町</p>
<p>取組の名称</p>	<p>レシピ集の配布</p>
<p>実施時期</p>	<p>7月・12月</p>
<p>取組内容</p>	<p>三戸郡学校給食連絡協議会と連携し、新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出の自粛などで家庭にいる機会が多い児童・生徒に向けて、料理をすることの楽しさや大切さを伝えるため、家庭で簡単にできる料理のレシピを作成・配布しました。配布時期は長期休業前の7月と12月としました。</p>

三戸郡内学校給食センターの
簡単でおいしいレシピ

新型コロナウイルスによる感染拡大防止のために外出の自粛などで、お家にいることが多いと思います。そこで、お子さんと一緒にできる簡単なレシピの第2弾をお届けします。体があたたまる汁物、親子でつくれるおやつもあります。

三戸町 長いも入りひつまみ(すいとん)

(材料 1人分)
 長いも30g・小麦粉60g・水10g
 人参10g・ゴボウ10g・しいたけ5g・鶏肉15g・キャベツ30g・長葱10g・
 だし汁150cc・醤油5g・酒1g・みりん1g
 (作り方)
 1. 長いも皮をむきすりおろし、小麦粉、水をいれよく混ぜて3時間ねかせ。
 2. 人参、ゴボウはさががき、しいたけは千切り、キャベツはざく切り
 長葱は小口切りにする。
 3. だし汁ににんじんごぼうを入れ、ひと煮立ちしたら、鶏肉、しいたけ
 を入れ、アクをとり、キャベツと調味料を入れる。
 4. 3にひつまみの生地をうすくのはして入れ、味を整えたら長葱を入
 れる。
 こども ひつまみの生地はよくこねると、
 よくのびます。



南部町 ~豚肉と野菜のうま煮~

<材料>1人分
 豚肉 12g 高野豆腐 1/4 個 にんじん 1/4 本 さつまいも 1/4 本
 さやいんげん 12g 大根 1/10本 しょうゆ 小さじ2 酒・みりん・砂糖各小
 さじ1 水 40cc 和風だし お好みで少々
 <作り方>
 1. 大根、さつまいもは厚めのいちよう切、にんじんはいちよう切、高野豆
 腐は戻したらさいの目に切る。大根は軽く下ゆです。
 2. 鍋を熱して油をしき、豚肉を軽く炒めたら水と調味料を入れて沸騰
 させ、切った具材を加えて煮る。
 ポイント: 子どもたちの大好きなさつまいもを使った煮物です。
 豚肉も入っているので、食べたえのあるおかずです。大根は
 水が出ますので、水の量は加減しましょう。



五戸町 マーラーカオ(馬拉糕)

(材料 18センチケーキ型1つ分)
 小麦粉(薄力粉)90g、三温糖 150g、卵 3 個、エマルルク大さじ 3
 サラダ油 60cc、ベーキングパウダー小さじ1、重曹小さじ 1/2
 しょうゆ 小さじ 1/3
 (作り方)
 小麦粉、ベーキングパウダー、重曹は合わせてふるっておく。卵、
 三温糖、エマルルクを泡立て器でよく混ぜ、粉類をまぜ、よく混ぜ合わ
 せる。サラダ油、しょうゆを加える。パフン紙を敷いた型に流し入
 れ、蒸気の上がった蒸し器で30分～40分蒸す。竹ぐしをさして、たね
 がついてこなければできあがり。型からだし、
 切り分ける。厚いアルミカップにわけて作っても。
 こども 泡立て器で混ぜる。
 お好みでトッピングを。



田子町 にんにくチップサラダ

(材料1人分)
 にんにく(うす切り)1g、油 適量、きゃべつ(ざく切り)40g、きゅうり(わ切
 り)12g、にんじん(千切り)5g、おろしたまねぎドレッシング 小さじ1
 (作り方)
 にんにくはうす切りにして油で揚げて冷ます。きゃべつはざく切りにし
 て沸騰した湯に入れてゆでて冷ます。きゅうりはわ切りにする。にん
 じんは千切りにして水からゆでて冷ます。
 きゃべつ、きゅうり、にんじんをドレッシングで和えて器に入れ、油で
 揚げたにんにくを上にかける。
 こども 野菜は洗いよく洗う。



階上町 小松菜のチャンプル

(材料 1人分)
 ベーコン(1cm)10g、小松菜(2cm)40g、にんじん(さがき)10g、木
 綿豆腐(手でつぶし、ざるに入れ水を切る)25g、卵(といておく)12g、
 和風だしの素 0.4g、しょうゆ 3g、ごま油 0.2g
 (作り方)
 フライパンにごま油を入れ熱し、ベーコン、にんじんを炒める。小松
 菜、木綿豆腐を加えさらに炒める。調味料を加え味がなじむまで炒
 め、最後に卵を入れ炒めたら
 出来上がり。
 こども 木綿豆腐は、小さくつぶし
 すぎないようにしましょう。



**新郷村 切干大根の
オイスターソース炒め**

(材料 1人分)
 切干大根(5g) 豚肉(10g)、にら(10g)、もやし(15g)、にんじん
 (8g)、しょうゆ(小さじ1)、オイスターソース(小さじ1)、ごま油・
 砂糖・酒 少々
 (作り方)
 1. 切干大根を湯でもどす。豚肉・にら・にんじんは短冊切
 りにする。2. ごま油を熱し、すべての材料を炒める。3. 調味
 料を入れて味を調える。
 ポイント: いつもの煮物とちがう味付けでおいしいです。
 こども フライパンを使うので、火に気をつけましょう。



三戸郡学校給食連絡協議会

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	青森県
取組市町村名 取組団体・企業名	六戸町
取組の名称	「ちびっこベジタランド」農作業体験
実施時期	令和2年6月～10月
取組内容	<p>「ちびっこベジタランド」は、六戸町の若手農業者たちが「子どもたちに農業の魅力・野菜の一年」を伝えるため、町内5園と種苗会社・町関係者と協力し運営する体験農園である。</p> <p>園児が野菜の苗植えや草取り、収穫などの一連の農作業を体験し、食への関心を高め、食とふれあい、身近に食を感じると同時に食材を育ててくれた農業者や、料理を作ってくれた人への感謝の心を育む「食+農教育」に取り組んだ。</p> <p>令和2年度は次の農作業体験を実施し、合計76名の園児が参加した。</p> <p>6月・・・ミニトマトやパプリカ、とうもろこしほか数種類の苗植え 7月・・・たまねぎ・じゃがいも収穫、草取り、ラディッシュ種植え 8月・・・ラディッシュ、にんじん収穫 9月・・・えだまめ収穫 10月・・・さつまいも収穫</p>

食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	青森県
取組市町村名 取組団体・企業名	東北町
取組の名称	令和2年度「おいしくとうほく」食育推進事業 「いろはキッチン#おうちでつくろうとうほく」
実施時期	令和2年9月
取組内容	<p>1 目的 本事業は、食習慣が形成される幼児期に、家庭での親子料理の実践を促す食育事業を展開し、健やかな食生活を送ることを目的とする。また、東北町公式食育Instagram「おいしく東北 (oishiku_tohoku)」を情報発信の手法として活用する。</p> <p>2 目標</p> <p>①保護者が家庭における親子料理の実践により、作ること、食べることの大切さを理解する。</p> <p>②幼児が食事作りに参加する機会を増やし、将来の健康的な食習慣形成のきっかけづくりとする。</p> <p>3 対象者 5歳児とその保護者 130組</p> <p>4 実施主体 実施主体は保健衛生課で、対象者への連絡は東北町内保育園（所）と協力して行う</p> <p>5 実施内容</p> <p>①保育園を通じて5歳児の保護者に対して、町が作成した親子料理のレシピ集と子ども用包丁を配布し、実施期間中に家庭内で親子での調理体験をしてもらう。 *保育園に入所していない幼児及び他市町村の保育園に入園している家庭へは郵送する。</p> <p>②保育園へ食育絵本を配布し、実施期間中に幼児へ読み聞かせを行ってもらう。</p> <p>③東北町公式食育Instagramに同レシピと作り方動画の投稿を行う。</p> <p>6 事業の評価</p> <p>①事業実施の事前事後にアンケートを配布し、実施効果を評価する</p> <p>②東北町公式食育Instagramへの登録者数、エンゲージメント率等</p>