

いただきます

春号
平成30年3月
安曇野市学校栄養士会

5代目 安曇野わさびコロッケ キャラクター 「わさっコ」 に決定！！

昨年の6月に市内小中学生のみなさんから募集したところ、全部で 1,958 点の応募がありました。その中から選ばれたのは…



【考案者】

豊科東小学校3年
関森 士恩 さん

【キャラクターの説明】

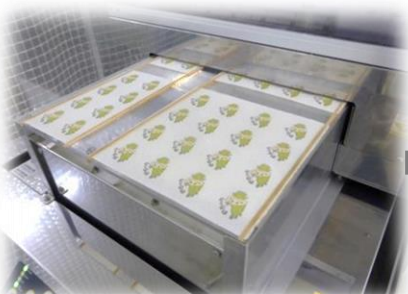
頭はわさびで、顔はコロッケで、わさびのお花の髪飾りをつけています。かわいい女の子です。ワンピースはわさびの緑色です。

安曇野わさびコロッケは、安曇野で育った わさび・じゃがいも・玉ねぎ・豚肉を使って作られています。

9月20日(水)の給食でお披露目しました。

他にも素敵なイラストが多数あり、たくさんのご応募ありがとうございました。次回の募集は3年後です。どのようなキャラクターが誕生するか、楽しみです。

安曇野わさびコロッケの製造工程を紹介します



春巻きの皮にクチナシ、紅麴などの植物由来の色素を使ってイラストを描きます。



丸く切り抜いて、コロッケにのせる準備をします。



コロッケの具を作り、形成します。



わさっコが描かれた春巻きの皮をのせて、衣付けをします。



油で揚げます。



できあがり！



長野県では3年に1度、県内の児童生徒の食生活の課題を把握する目的で、小学5年生と中学2年生を対象に「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。前回(平成28年度実施)の結果から課題として、朝食について

- ◎毎日食べよう ◎野菜を必ず食べよう
- ◎家族みんなで食べよう

の3点を大切にしたいと考えています。左のキャッチフレーズを合言葉に、家庭、学校、給食センターで協力して取り組んでいきましょう。

安曇野市の結果はどうでしょうか？

	小学5年生	中学2年生
Q.朝ごはんを毎日食べていますか？	89.5 %	88.7 %
Q.朝ごはんに野菜を食べていますか？	69.0 %	62.1 %
Q.家族と一緒に朝ごはんを食べていますか？	70.2 %	64.6 %

学力テスト、体力テストの結果からも、朝ごはんを毎日食べる人の方がよい結果が出ています。



食卓に出すだけでOKな食材

赤

牛乳 ヨーグルト
チーズ 納豆
豆腐 ハム
さば缶 ツナ缶

緑

ミニトマト
浅漬け
みかん パナナ
ぶどう

黄

ごはん
食パン

赤 緑 黄 をそろえるためのヒント

例1：納豆+浅漬け+ごはん

例2：ハム+ミニトマト+食パン

➤ 時間がないときは、このような組合せで簡単に赤 緑 黄 をそろえることができます！



やっぱり みんなで一緒に食べると 楽しいね！

前日の残りものや作り置きのもも 利用しましょう！

ポイントは、栄養バランスが整っていることです。簡単にできるものを上手に組み合わせましょう。

「朝も一人はうまからず※※」ということわざもあるよ。※※豪華な食事でも一人で食べるのはおいしくないということ

家族全員でやってみよう！

簡単チェックシート

春休み中につけてみましょう。次の質問にあてはまるものに、○をつけましょう。

「1」の質問は、朝ごはんの内容が赤・緑・黄の仲間の食べ物がそろっていたら◎をつけましょう。

	例：5日 (月)	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()
1 朝ごはんを食べましたか？	◎							
2 朝ごはん野菜を食べましたか？	○							
3 みんなで楽しく食べましたか？	○							