

いただきます

冬号
平成30年12月
安曇野市学校栄養士会

安曇野りんごナポリタン

給食献立に初登場



「安曇野りんごナポリタン」とは？

安曇野の自然の恵みを活用したご当地グルメで、安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。平成23年から考え始め、平成25年に初披露されました。安曇野調理師会が中心となり、今年度は安曇野市内外の14店舗で食べることができます。

「安曇野りんごナポリタンを給食に出してほしい。」という要望が今年度の中学生議会で出ました。安曇野のりんごが採れる時期に、4つの給食センターオリジナルのレシピを考え、作りました。給食に登場した日の様子を紹介します。



りんごの下ごしらえをします



りんごを入れて煮込みます



茹でた麺と 炒め合わせます

主食でソフト麺と
食べる献立

学校からの感想より…

- 🍏 酸味もあり、さっぱりと食べられました。
- 🍏 目にもおいしい色彩が食欲をそそりました。
- 🍏 みんなでおかわりしました。
- 🍏 りんごが加わって、フルーティーでおいしかったです。



おかずで パンと
食べる献立

学校給食が安曇野市のおいしい食をたくさん知ってもらえる場になるとうれしいです。レシピが知りたい方は、所属の給食センターまでお問い合わせください。



見直してみよう！我が家の朝ごはん



長野県では、子どもたちが朝ごはんについて「毎日食べる」、「家族一緒に食べる」、「野菜を食べる」の3項目ができるようになるよう、力を入れて取り組んでいます。

ここでは、安曇野市の子どもたちの様子を紹介します。



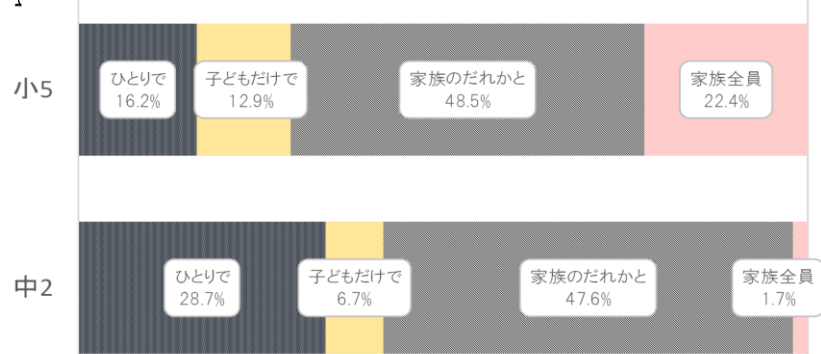
朝ごはんの内容はどうか？



「副菜なし」と「主食のみ」を合わせて約30%の人が、朝ごはんには野菜を食べていません。これから冷え込む季節には、大根や白菜などの冬野菜をたくさん入れたみそ汁を朝ごはんを食べると、野菜も食べられ、体も温まって、おすすめです。



朝ごはんを誰と食べますか？



約30%の人が、ひとりで、または子どもだけで食べる「孤食」の状況です。大人と一緒に食べている子どもの方が、バランスの整った食事ができているという調査結果もあります。起きる時間を家族で合わせてみてはいかがでしょうか？



約10%の子どもが毎日朝ごはんを食べていないという結果が出ています。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはなんでもいので、食べる習慣を身につけましょう。



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!

(参考) 長野県教育委員会実施 平成28年度長野県児童生徒の食に関する実態調査
長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 食に関する指導研究委員会