

「給食から生まれた昭和の香り懐かしい
鹿沼市のソウルフードメニュー」(鹿沼市)

- 丸パン ●栃木県産とちおとめジャム ●牛乳
- インド煮 ●鮭の磯辺フライ ●グリーンサラダ



栄養価

1食分(小学校中学年)

- エネルギー …… 679 kcal
- たんぱく質 …… 30.0 g
- 脂質 …… 26.5 g
- カルシウム …… 308 mg
- 鉄 …… 3.7 mg
- 塩分 …… 2.8 g
- 食物繊維 …… 5.1 g

インド煮は1970年代半ばに鹿沼市で考案された懐かしい料理です。



鹿沼市産とちおとめジャム

★給食レシピ★

インド煮

インド煮はパンにもご飯にも合う料理です。じゃがいもや野菜、さつま揚げ、うずら卵など多くの食材が使われていて栄養満点です。

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは、いちよう切り、こんにゃくとさつま揚げは角切り、たまねぎは1/2の角型に切ります。
- ② さつま揚げはさつとゆでて油を抜き、こんにゃくもゆでてあくを抜きます。
- ③ ぶた肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもを油でいためて水を加えて煮ます。
- ④ ③が柔らかくなったら、調味料を加えてさつま揚げ、うずら卵を入れて味が染みこむように弱火で煮込みます。

3大栄養素が全てそろった料理です。



材料(約4人分)

- じゃがいも …… 中2個
- こんにゃく …… 100g
- ぶたこま肉 …… 100g
- さつま揚げ …… 中2枚
- にんじん …… 7cm
- たまねぎ …… 中3/4個
- うずら卵(水煮缶) …… 10個
- 油 …… 小さじ1と1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 大さじ2と1/2
- 中濃ソース …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 粉カレー …… 小さじ1/2
- スープストック …… 小さじ3/4 (またはコンソメの素)
- 塩 …… 小さじ1/3
- 水 …… 40cc

鮭の磯辺フライ

「鮭」は子どもたちに人気のある魚です。フライにすると、洋食・和食、どちらにも合います。

材料(約4人分)

- さけ切り身 …… 60g×4切
- 塩、コショウ …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 卵 …… 1/2個
- 水 …… 50cc
- パン粉 …… 30g
- 青のり …… 小さじ1と1/2
- 揚げ油 …… 適量
- ソース …… 大さじ1

作り方

- ① 生さけの切り身に適量の塩コショウをふります。
- ② 小麦粉+卵+水を混ぜて衣を作り、さけの切り身をくぐらせます。
- ③ ②にパン粉と青のりをまぶします。
- ④ 170℃の油で5分位揚げます。

グリーンサラダ

そのまま食べてもフライと一緒にパンにはさんでもおいしいサラダです。

材料(約4人分)

- きゅうり …… 1本
- キャベツ 葉・中くらい …… 3枚
- ドレッシング …… 適量

作り方

- ① きゅうりは輪切りにします。
- ② キャベツは一口大の角切りにし、軽くゆでて水冷・冷却し水気をしぼります。
- ③ 好みのドレッシングであえます。

～インド煮について～

インド煮は、鹿沼市の学校給食共同調理場の栄養士が、子どもたちの嗜好と栄養バランスを考えて考案した料理で、40年以上、鹿沼市の給食の定番メニューとして親しまれてきました。

インド煮は、地場の野菜やこんにゃくとぶた肉、さつま揚げ、うずら卵などの食材をカレー風味の煮物に仕立てた肉じゃがに似た具だくさんの料理です。材料・味つけともに昔から変わりません。

給食から生まれた鹿沼市のソウルフードとして新聞に取り上げられ、話題になりました。

栄養教諭からのメッセージ



スポーツ少年団や運動部など、スポーツに取り組む子どもたちにとってバランスのとれた食事は特に重要です。成長期には骨格を含む筋肉の発達に必要な「たんぱく質」を十分にとることが大切です。肉類だけでなく、サケやイワシ、サンマなどの魚類もおかずにぜひ取り入れたい食品です。

また、たんぱく質とともに骨格の発達に必要なのが「カルシウム」「鉄」です。牛乳や乳製品、卵や豆類、海藻類なども合わせてバランスよくしっかりと食べることも大切です。

試合当日の食事は始まる約3時間前に、主食が多めでビタミン類(果物など)もとれる消化のよい食事をお勧めです。また、試合中は汗をかくのでこまめに水分を補給するようにしましょう。

試合後は疲労回復のために即時にたんぱく質、糖質、ビタミン類の豊富な食事をとり、消耗した筋肉の早期回復に努めましょう。また試合時に実力を発揮するには「食事」「運動」「休養(睡眠)」の3要素を1日どの時間帯にタイミングよくセットするかが重要なポイントになります。