



## レシピコンテスト入賞作品を紹介します



1月24日(土)～2月1日(日)の給食週間期間中、レシピコンテストで入賞した2名の作品が、大牟田市内の飲食店で提供されました。飲食店の方が入賞した2人と何度も打ち合わせ、試作を重ねて商品化が実現しました。どちらの料理もとてもおいしく、地場産物の食材のよさを引き出すアイデアが詰まった料理でした。レシピを紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

### 宅峰中 西川 匠さん「高菜入り!まるやかキーマカレー」

工夫点：カレーに高菜を混ぜたことで、食材本来の味を活かし、高菜の味とキーマカレーの味それぞれ楽しめるようにしました。



〈材料〉4人分

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ○ごはん：800g       | ○サラダ油：大さじ2        |
| ○玉ねぎ：280g       | ○塩・こしょう  小さじ各 1/2 |
| ○じゃがいも：180g     | ○カレー粉：大さじ4        |
| ○カットトマト：300g    | ○固形コンソメ：1個        |
| ○刻み高菜：50g       | ○有塩バター：20g        |
| ○牛豚合いびき肉：400g   |                   |
| ○すりおろししょうが：小さじ1 |                   |
| ○すりおろしにんにく：小さじ1 |                   |

使用した大牟田の農作物：高菜



〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ② フライパンに有塩バターを入れて中火で溶かし、すりおろししょうが、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、じゃがいもを加えて中火で火が通るまで炒める。
- ③ ②に牛豚合いびき肉を加えて中火で炒め、肉に火が通ったら、塩、こしょう、固形コンソメ、カットトマトを加えてトマトをつぶしながら中火で5分程煮る。
- ④ カレー粉と30gの高菜を加えて味を調え、中火にして混ぜ、全体になじんだら火を消す。
- ⑤ ごはんに残り20gの高菜を混ぜ、④をかけて完成!

### 松原中 熊崎 雅楽さん「とうもろこしとアスパラを使った炊き込みごはん」

※熊崎 楓子さんと兄妹で共同制作

工夫点：とうもろこしの芯を使い、味を引き立たせました。



〈材料〉4人分

- |              |            |
|--------------|------------|
| ○米：4合        | ○しょうゆ：大さじ4 |
| ○とうもろこし：1本   | ○酒：大さじ2    |
| ○アスパラガス：200g | ○コンソメ：小さじ2 |
| ○ベーコン：80g    | ○塩：小さじ2/3  |
| ○青ネギ：適量      | ○バター：お好みで  |

使用した大牟田の農作物：とうもろこし  
アスパラガス



〈作り方〉

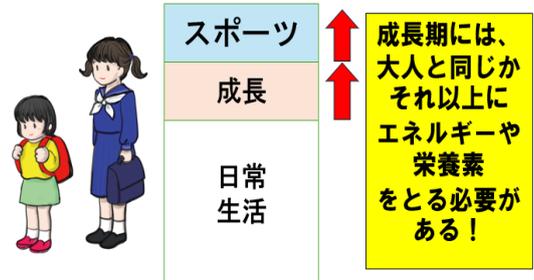
- ① とうもろこしは包丁で粒をそぎ落とし、芯は残しておく。アスパラガスは根元をピーラーでむき、小口切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、青ネギは小口切りにする。
- ② 米を研いで炊飯器に入れ、通常の水加減より、大さじ3杯分の水を減らす。とうもろこしの芯を中央に置き、とうもろこしの粒、アスパラガス、ベーコン、調味料を加える。
- ③ 普通炊き、または早炊きで炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、芯を取り除き、器に盛り青ネギとバターをのせて完成。

## 宮原中学校で中学生に必要な栄養についての学習を行いました

宮原中学校の1年生の学活の授業に入らせて頂きました。授業では、成長期の中学生にとって必要な栄養素や食事量について学び、普段の給食の食べ方を振り返りました。授業の中で、調理員さんが給食センターで給食を作っている様子をビデオで紹介しました。そして、それぞれの課題を克服できるように、自分の給食の目標を立てました。今後の学校生活を充実させるためにも、目標が達成できるように頑張ってお取り組んでほしいと思います。



### 中学生みなさんは今、「〇〇期」



### ◎授業後のみなさんの感想より◎

きれいなものでも自分の体や脳のためにがんばって食べる！未来の自分が栄養不足にならないように少しずつ慣れてこくふくしていく。

自分たちに必要な量が改めて分かった。それをふまえて、給食の量に気をつけて食べたいと思った。調理員さんが喜んでくれるためにも、残食を減らしたい。

子供の頃から体に栄養を必要な分とらないと、大人になってから体に悪く表れるということ。最近野菜を全く食べていなかったの、次から食べていこうと思った。

給食はただおいしいからメニューにしているのではなく、ちゃんと栄養バランスが考えられて作られているのがすごいと思った。30人で毎日2700人分を作るのは、とても大変なはずなのに、すごいと思った。



## 松原中学校で、朝食いきいきシートの取組を行いました

松原中学校の1年生を対象に、冬休みに朝食いきいきシートの取組を行いました。これは、就寝・起床時刻及び朝食について記録し、生活リズムを意識する取組です。「朝食チャレンジデー」として、週末は朝食作りにもチャレンジしてもらいました。

1週間記録することで、規則正しい生活リズムの大切さに気づいたり、料理の楽しさを実感した感想が多くみられました。

### 「皆さんの振り返りより」

卵焼きを始めて作ったけど、けっこう上手にできました。

たまに遅くなることがあったので、早ね、早起きをがんばりたいと思います。

「週末チャレンジデー」の朝食が、どれもおいそうでした！

おいしくつくることができて、家族みんなからも「おいしい!」と言ってもらうことができて嬉しかった！

食べた物や起床時間を記録してみると自分の生活リズムが分かりました。

これからはしっかりと朝ごはんを食べ、規則正しい生活を心がけます。

お母さんが毎朝作ってくれる大変さが分かった。

