



# 食からひろがるみんなの笑顔

# 磯食だより

## 大磯の食育情報

第6号

平成28年1月発行

### 0 iso レシピが小学校・保育園の給食に取り入れられました！！

町内の小・中学生が考えた、大磯で収穫される食材を使ったオリジナルレシピをまとめた「Oiso レシピ集」は、これまで4冊発行しており、合計44個のレシピが掲載されています。

この中から、秋から冬が旬の食材を使ったレシピが、大磯小学校、国府小学校、国府保育園の給食の献立に取り入れられました。

自分が考えたレシピが給食になって、大勢の人に食べてもらうことを嬉しく思ったり、町内の小中学生が考えた給食を食べることで、食を身近に感じ、関心が高まることを期待しています。

- 大磯小学校：11月26日（木）  
「具たくさんみそ汁」
- 国府小学校：7月3日（金）  
「かぼちゃとにんじんのポターージュ」  
10月15日（木）  
「さつまいもとシーチキンのごはん」
- 国府保育園：11月6日（金）、20日（金）  
「かぼちゃとにんじんのポターージュ」

「かぼちゃとにんじんのポターージュ」  
野菜の甘さでやさしい味に仕上がっています。



「さつまいもとシーチキンのごはん」  
さつまいもの甘さと、しょうゆ味に煮たシーチキンが絶妙に合っています。簡単に作れるので、ご家庭でもぜひ作ってみてください！

小学生が考えた  
スープだって！



「具たくさんみそ汁」  
大磯の冬の食材がたっぷりて、体がポカポカに温まります。



かぼちゃの味が  
甘くておいしい～

大磯小学校



# Oisoレシピの考案者にインタビュー♪

大磯小学校の給食に取り入れられた Oiso レシピ「具たくさんみそ汁」を考えた竹下桃佳さん(6年生)にインタビューしました!!

## Q1. 自分が考えたレシピが給食で出てきて、どうでしたか? また、周りの反応はどうでしたか?

自分の家で作った物と同じ味で、おいしかったです。おかわりしていた人もいたので、うれしかったです。

## Q2. 具たくさんみそ汁を作るときに工夫した点はありますか?

野菜を多く入れると水が出るので、みそを多めに入れました。それと、1杯のみそ汁でも栄養が摂れるように、野菜を多く入れました。

## Q3. これから料理に使ってみたい大磯産の食材はありますか?

10月の給食でマコモタケが出ましたが、もう一度食べてみたいです。



Oiso レシピ集には大磯の食材をおいしく食べられるレシピがたくさん載っています。広報おいその裏表紙でも紹介しています。

Oiso レシピ集は町ホームページからダウンロードできます。また、保健センター、商工会窓口にも設置しています。

今年度の Oiso レシピは 12 月 14 日 (月) から平成 28 年 1 月 8 日 (金) にかけて募集します。

町立の小・中学校の在校生は学校からチラシを配布します。それ以外のお子さんは、町ホームページからダウンロードできる他、保健センターのスポーツ健康課で配布しています。

応募いただいた方全員に、参加賞として JA 湘南提供の大磯産野菜をプレゼントします!

募集期間: 平成 27 年 12 月 14 日 (月) ~ 平成 28 年 1 月 8 日 (金)

応募先 & 問い合わせ先: 〒255-8555 中郡大磯町東小磯 183

大磯町町民福祉部スポーツ健康課健康増進係 宛

E-mail: [a-kenko@town.oiso.kanagawa.jp](mailto:a-kenko@town.oiso.kanagawa.jp) TEL: (0463)61-4100 内線 319

小・中学生の皆さん、自慢の  
レシピをお待ちしています!!



## ★大磯小学校栄養教諭から一言★

今回初めて、Oiso レシピを給食で取り入れました。

農協さんの協力もあり、たくさんの大磯産野菜の入ったみそ汁が出来上がりました。

今まで、大磯産の大根は使用していましたが、大根の葉は初めて使用しました。大根の葉はカルシウムもたくさん含まれているため、今後の給食でも上手に使用していきたいです。



## Q4. 普段から具たくさんみそ汁や他の料理を作ることありますか?

あります! 料理が好きなので、これから色々な料理を作りたいです。



# ふれママふれパパ&イクメン クッキング教室

## どんな教室??



### ●どんな人が参加するの?

妊婦さんとそのご家族だけでなく、子育てに積極的に参加したいお父さん、いわゆるイクメンのパパとご家族を対象にしています。

### ●どんなことをするの?

調理実習がメインですが、ご家族みんなに必要なバランスの良い食事についての講話もちょこっとなしします。また、参加者の皆さんから好評の骨密度測定を行います。

調理は大磯町食生活改善推進団体※の皆さんの手厚いサポートを受けながら進めるので、包丁を持ったことのない料理初心者パパでも安心です。

今回は、これから赤ちゃんが産まれるふれパパ、子育て中のイクメンパパ、結婚をしてこれから赤ちゃんを授かりたいと考えている男性にご参加いただきました。

カルシウム  
たっぷり  
レシピ

## 参加した男性の声

男性同士の交流がしたかったので参加しました。スタッフの方が丁寧に教えてくださったので、手順もわかりやすかったです。

基本的な調理技術（野菜の切り方、皮のむき方、お皿の洗い方）を学ぶ教室や奥さん・子どもが喜ぶ料理教室があれば是非参加したいです。



今後の食事づくりの参考にしたかったので、妻の妊娠中と子どもが生まれてから2回参加しています。

料理は好きで家でも作ります。今まで思いもよらなかったレシピを知ることができました。

平日は仕事のことが多いので土日の教室は参加しやすいです。



## 切り干し大根と青菜の 柚子こしょう和え



### 材料(2人分)

切り干し大根（乾燥）15g、牛乳 50ml、小松菜 30g、ツナ缶 10g、プレーンヨーグルト 20g、マヨネーズ 大さじ1、柚子こしょう 2g

### 作り方

- ①切り干し大根は、さっと水洗いして水気をよく絞っておく。
- ②鍋に①を入れ牛乳に浸し、水気がなくなるまで煮て、そのまま冷ましておく。
- ③小松菜を茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、柚子こしょうを入れ混ぜ合わせ、②、③とツナを入れ和える。

※大磯町食生活改善推進団体（ママの会）とは…

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行っており、「食改さん」の愛称で親しまれています。

大磯町民の健康づくりを食生活の面からお手伝いをするボランティアグループです。

### 《活動紹介》

- 町の料理教室のお手伝い
- おもてなし料理、男性料理教室などの開催
- 左義長のお団子づくりと飾り

（町内幼稚園で園児とお団子づくり）など

★食改さんを養成する講座は毎年6月頃に始まります

# ★ 大磯産の野菜紹介 ★

## 大根農家の みのしま 箕島さんに 教えてもらいました！



国府新宿の農家、箕島さんの畑では大根が最盛期を迎えています。イキイキと生えている大きな葉っぱをつかんで引っっこ抜くと、真っ白のつややかな大根が現れました。

大磯産の大根は直売所などで購入することができます。

箕島さんの育てた大根が、今年の農産物品評会で**優秀賞**に選ばれました



### Q 1

**購入してからどのくらい持ちますか？  
保存方法も教えてください**

A. なるべく早く食べてください。  
保存は、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。土の中に埋めておくのも良いです。葉付きの場合は葉の部分を切り取り保存します。

### Q 2

**おいしい大根の選び方は？**

A. みずみずしく、皮膚に照りがあり輝いているものを選ぶようにしてください。

### Q 3

**農薬の使用について教えてください**

A. 口に入るものなので安全を第一に考えています。使用許可の出していない農薬は使用しないこと、使用基準を守り、使用回数をできるだけ少なくするようにしています。寒冷紗（かんれいしゃ）という虫を寄せ付けないための囲い（下の写真）をするなど工夫をしています。



## 大根カツ

材料(4人分)

大根 8cm、小麦粉・水…適量、  
パン粉…適量

作り方

大根を2cmの輪切りにし、強火で20分ほど蒸す。②小麦粉と水をぼったりするまで混ぜ、蒸した大根をくぐらせてからパン粉をまぶす 170℃できつね色になるまで揚げる。

♪レシピアレンジ♪

ハムとチーズを大根で挟むとボリュームが出ます。その際は大根を5mmくらいの厚さ（生でも可）にするとちょうどよいです。

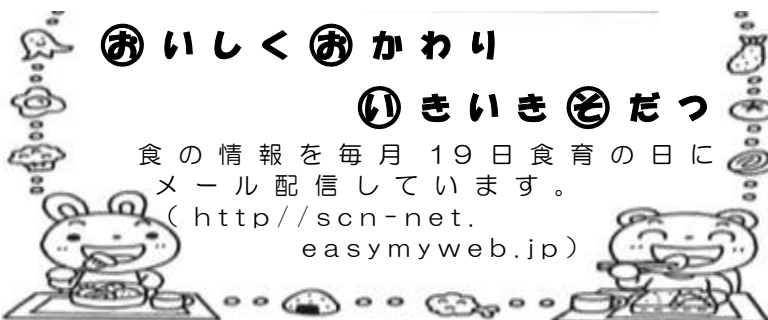
このレシピは、平成26年度の食育セミナーの講師の先生から教えていただきました。今年度の食育セミナーは平成28年2月12日(金)を予定しています。



おいしくおかわり

いきいきおだつ

食の情報を毎月19日食育の日  
にメール配信しています。  
(<http://scn-net.easymyweb.jp>)



●作成●大磯町食育推進委員会

●事務局●大磯町町民福祉部スポーツ健康課 TEL 61-4100