

(様式3)

令和3年度 かながわ学校給食地場産物利用促進運動実施報告書

献立名		魚のぼて昆布焼き												
使用した地場産食材		金沢文庫の昆布												
<p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)</p> <p>金沢の海では、わかめと昆布の養殖がおこなわれています。横浜で昆布？と思われるかもしれませんが、年間7トンの真昆布が収穫されています。昆布は海の中で、杉の木の5倍もの二酸化炭素を光合成により吸収し、大気中の二酸化炭素は海に吸収されるという循環によって、温暖化対策の一つとして着目されています。気候の関係で、北海道のような肉厚にはできないようですが、薄くても歯ごたえと旨味がたっぷりの昆布です。特にSDGSを学習している生徒たちにとって、このような昆布に関する知識を知らせることは、栄養だけでなく地球環境を学ぶきっかけになります。</p> <p>昆布料理の固定観念を払い、マッシュポテトとあわせて魚にのせて焼きました。昆布は特別支援学校ではそのままでは食べにくいので、粗挽き加工したものを使用しました。地元金沢の昆布をおいしく食べて、健康によいだけでなく、空気をきれいにしていることを知ると、児童生徒たちは嬉しそうにしていました。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
					<p>作り方・調理のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、魚に下味をしておく 2、温かいだし汁、塩、オリーブ油マッシュポテトを、よく混ぜておく 3、昆布を握ってほぐしたら、2のポテトとよく混ぜる。削り節も均一に混ぜる。 4、1の魚に3のポテ昆布をのせ、コンビオープンで焼く 									
栄養価 (8訂)														
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
メカジキ	70	99	12.8	4.7	2	19	0.4	0.5	36	0.04	0.06	1		0.1
酒	1	1												
乾燥マッシュポテト	3	10	0.2	0	1	2	0.1			0.01			0.2	
だし汁	9													
昆布	10	12	0.5	0.1	94	72	0.9	0.1	1	0.02	0.03		3.9	1.1
カツオけずり粉	0.08	0	0.1											
塩	0.05													
オリーブ油	0.8	7		0.8										
合計		129	14	5.6	97	93	1.4	0.6	37	0.07	0.09	1	4.1	1.2