



発行：令和4年2月
小林東方学校給食センター

暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしやすくなっていますか？抵抗力を高めるためにも栄養と休養をしっかりとるようにしましょう。

小林高校の生徒さんからのレシピ！



小林高校普通科探求科学コースでSDG s 研究を行っている3名の生徒さんが7つのレシピを考案しました。今回は、2月の給食に「ピリ辛小松菜のナムル」を、「缶詰でできる！トマト煮」のレシピをぱくぱくで紹介することになりました。

Q. レシピ作成にどのくらいかかりましたか？

A. 7月くらいから始めて約4～5ヶ月かけてレシピを作成しました。

Q. 工夫したことはどんなことですか？

A. 小林産の食材をできるだけ使用するようにしました。また、試作を行い、味付けを工夫しました。

Q. SDG s との関わりは何ですか？

A. 目標の3番「すべての人に健康と福祉を」をテーマに食事に焦点をあて健康・栄養を意識したレシピを考案しました。

SDGsってなに？

SDGs とは、**私たちがこの地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき目標**つまり「**持続可能な開発目標**」のことをいいます。これには、17の目標があり、世界共通で誰もがわかりやすいように示されています。

<私たちにできること>

- 給食や家庭でご飯を残さずに食べて食品ロスを減らしましょう。
- 買い物の時はエコバッグを利用しましょう。
- 使っていない電気を消す、水を出しっぱなしにしないなど節電・節水を心がけましょう。
- ごみの分別をしましょう。

できることから
始めてみましょう！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



<https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/about/>

レシピを考案してくれた生徒さんからメッセージをいただきました！



レシピは全て管理栄養士さんにアドバイスを頂き、栄養満点で減塩に考慮したり、意識して県産の食材を使ったりしています！ぜひ食事を通して、健康や地産地消を意識して欲しいです！

家で、簡単に作ることでできるレシピを考えてみました。野菜も多く取ることができるので、ぜひチャレンジしてみてください。

現在、小林市全体として肥満・糖尿病等の生活習慣病が増加しています。今回のレシピで少しでも健康に興味を持ってもらい生活習慣病の予防につながると嬉しいです！

【缶詰でできるトマト煮】

ぜひ作ってみてください！



<材料（一人分）>

- カットトマト缶：100g
- ツナ缶：60g
- ブロッコリー：40g
- 人参：20g
- しめじ：25g
- 玉ねぎ：25g
- 塩こしょう：0.1g
- コンソメ：1g
- オリーブオイル：1g
- にんにく：2.5g

<作り方>

- ①にんにくをみじん切りにしておく。
- ②野菜を一口大に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れて香り付けをし、野菜を炒める。
- ④ツナ缶を汁ごと入れてひと煮たちさせる。
- ⑤トマト缶を入れ、コンソメ、塩こしょうで味を調えたら完成！

具材を入れて煮込むだけなので、マグカップとレンジだけでも簡単にできます。パスタと和えてもgoodです！朝ごはんとしてもいかがですか？

保護者の方へ

小林市内小中学校の給食費は、小林市のふるさと納税（※未来まち創生基金）を活用しています。

一食あたりの給食費は、小学校 237 円、中学校 273 円となっていますが、給食費の半額の小学校 118 円、中学校 136 円が補助されています。また、ふるさと納税から、1 年間に約 7,000 万円が補助として活用されています。



全国の方々が小林市の子どもたちを応援しています！

※「未来まち創生基金」とは…将来の小林市を担う子どもたちを市民みんなで育てるとともに、子どもたちの地域を愛し感謝する心を育む事業となっています。