



# 食育だより

広島市立祇園中学校

新年を迎えました。今年一年を健康でよい年にするために、毎日の食生活を大切に、元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は

## 全国学校給食週間

です。

学校給食は、明治22年(1889年)山形県の忠愛小学校で始まりました。当時のメニューは、おむすび、焼き魚、漬物でした。その後、時代によって内容や形が移り変わってきましたが、いつの時代も子どもたちの成長と健康の増進に大きな役割を担ってきました。また最近では、子どもたちの豊かな未来を育むための「食育の場」としても効果をあげています。学校給食週間を通して、ご家庭でも是非、給食や食べ物の大切さについて、子どもたちと一緒に考えてみられてはいかがでしょうか。

### 広島市の給食の移り変わり

**昭和25(1950)年**  
6円50銭

パン・チョコレート  
ミルク(脱脂粉乳)

**広島市の完全給食開始**

**昭和41(1966)年頃**  
35円

パン・チョコレート  
ミルク(脱脂粉乳)  
くじらの竜田揚げ・酢の物

**昭和52(1977)年頃**  
小学校130円・中学校155円

ミルク・とりめし  
ポークミンチカツ  
みそ汁・くだもの  
(冷凍みかん)

**平成5(1993)年頃**  
小学校190円・中学校228円

コーンパン・ミルク・トムヤムクン  
いかサラダ・ムース

**アジアの料理(タイ王国)**

**平成12(2000)年頃**  
小学校200円・中学校240円

ミルク・もぶりごはん  
つみれ汁・甘夏かん

**郷土食(広島県)**

**平成25(2013)年度**  
小学校220円・中学校265円

麦ごはん・牛乳・さわらの照焼き・  
ひじきの炒め煮・ひろしまっこ汁

**食育の日「わ食の日」**  
(一汁二菜の献立)



### 働き

### 栄養ミニ情報

## ビタミンA

鼻やのどのねんまくを強くする。  
肌をきれいにする。  
骨や歯の発育を助ける。  
ガンにかかりにくくなる。

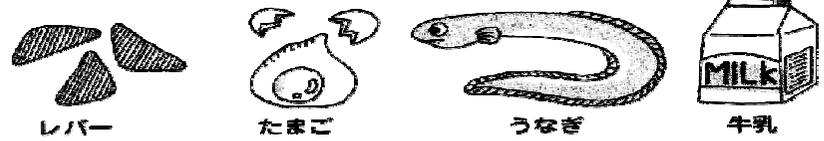
最近では、サプリメントの服用により過剰摂取となり、体調不良を起こすことが心配されています。



### 不足すると...

カゼをひきやすくなる。  
肌がカサカサになる。  
暗いところで目が見えにくくなる。

### ★ビタミンAを多く含む食品



レバー

たまご

うなぎ

牛乳

### 緑黄色野菜



かぼちゃ

ほうれんそう

ブロッコリー

アスパラ

にんじん

パセリ

朝ごはん  
作ってみよう

### 給食の献立から ひろしまっこ汁

ちりめんいりこも食べて、カルシウムいっぱい!

〈材料4人分〉

もめん豆腐	1/3丁
油揚げ	1/4枚
かぶ	中1個
たまねぎ	1/3個
にんじん	1/3本
えのきたけ	1/4袋
春菊	1/5束
ちりめんいりこ	大さじ4
中みそ	大さじ2
白みそ	大さじ1
水	3.5カップ

**作り方**

豆腐は角切り、油揚げは油抜きしてせん切り、かぶは角切り、たまねぎ・にんじんはせん切り、えのきたけは石づきをとって2~3cmに切る。春菊は1~2cmに切る。

水にちりめんいりこを入れて煮る。煮立ったら、油揚げ・たまねぎ・にんじんを入れて煮る。

かぶ、豆腐、えのきたけを入れてみそを溶き入れ、春菊を加える。

### 12月の残食について

寒い時期になって、煮物をよく食べてくれるようになり、うれしく思います。  
ひろしま給食の小さいわしのみそレードソースかけは、たれと混ぜ合わせたため色や食感がわるくなってしまい、また小骨が気になるなどの感想もあり、残食が多くなってしまいました。

### 平均残食率

- パン (1.3%)
- ごはん (4.2%)
- おかず (2.1%)

### よく食べた料理

- 鶏肉のから揚げ (0%)
- かやくうどん、チーズポテト、白菜の昆布あえ (0.3%)
- 中華サラダ、含め煮 (0.5%)
- ホキの南部揚げ (0.1%)
- 温野菜(ブロッコリー) (0.6%)

### 残食が多かった料理

- 小さいわしのみそレードソースかけ (13.3%)
- 三色ごはん (5.9%)
- 広島ええじゃん鍋 (5.6%)
- 即席漬 (4.6%)
- のっぺい汁 (4.4%)