



# 食育だより

広島市立祇園中学校

すっきりと澄んだ空が広がり、気持ちのよい季節になりました。  
スポーツ・行楽・芸術・読書、そしておいしい秋本番です。実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。



## ひろしま給食 100万食プロジェクト

広島ならではの給食メニューを県内で一斉に実施します。地場産物を活用  
栄養バランスのよい「ひろしま給食」を、学校・家庭・地域で100万食の喫食を  
めざします。



ひろしま食育ウイーク(10/15~10/18)  
に「ひろしま給食」を一斉実施

おいしく  
食べる  
100万食

家庭でも簡単に作れる工夫もされています。  
メニュー・レシピは広島県HPに掲載

「ひろしま給食」で  
給食をもっと楽しく



学校で  
食べる  
20万食

+

「ひろしま給食」を  
家族みんなで楽しみ  
ながら調理体験



みんなで  
食べる  
80万食

栄養教諭が中心となり、民間企業・関係団体  
と連携して、地場産物等を活用した栄養バラン  
スのよい「ひろしま給食」メニューを開発しま  
した。栄養バランスもよく、「広島」らしく、  
おいしい、3拍子そろったメニューです。家庭  
でも簡単に作れる工夫もされています。

県民みんなが、広島ならではの給食メニュー  
を食べることで、「食」に関する理解や知識を  
高めていきます。

「ひろしま給食」メニューで「ひろしまト  
ンチキレモン」を一斉に食べます。

### その他の「ひろしま給食」メニュー

「ひろしまあげ」あげ「小さいの  
ちくわ」 みそレードソースかけ



「トントンみじの  
ひろしまソースがらめ」 「まるごと広島ええじゃん  
カレーライス」



## 栄養ミニ情報 「食物せんい」

食物せんいは、大きく不溶性(水に溶けない)と水溶性(水に溶ける)にわ  
けられます。不溶性には、腸を刺激して便を出しやすくし、腸の中の有害な  
物質を体外に出す働きなどがあります。また、水溶性には腸の中の有益菌を  
増やし、コレステロールの吸収を妨げる働きなどがあります。



### 食物せんいの多い食べ物



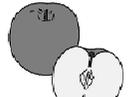
だいず



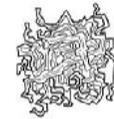
さつまいも



ひじき



りんご



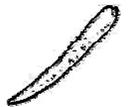
切り干しだいこん



えのきたけ



ぶなしめじ



ごぼう

豆、いも、野菜、きのこ、海そう、くだものなどに食物せんいが多く含まれています。

今月は、食物せんいを多く含む料理として、切り干しだいこんを使った「はりり  
漬け」、きのこを使った「きのこスパゲッティ」、さつまいもを使った「大学いも」  
を取り入れたり、「ハヤシライス」にエリンギを入れたりしています。

おうちでも  
作ってみよう



### 給食の献立から<ひろしまトンチキレモン>

<材料 4人分>	
豚肩肉	角切り 120g
若鶏胸肉	角切り 120g
食塩	少々
こしょう	少々
レモン果汁	大さじ 1/2 強
米粉	大さじ 2
揚げ油	適宜
油	小さじ 1
しょうが	1片
にんにく	1片

<作り方>	
たまねぎ	150g 3/4個
にんじん	60g 1/3本
干しいたけ	3g 1枚
ピーマン	30g 1個
レモンマーマレード	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1 強
お好みソース	大さじ 1 強
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
オイスターソース	大さじ 1/2
レモン果汁	大さじ 1/2

にんにく・しょうがはみじん切り、  
たまねぎは1cmの角切り、にんじ  
んはいちょう切り、干しいたけ  
はもどしてせん切り、ピーマンは  
1cmの角切りにしてゆでる。

〔内の調味料で、下味をつけた肉  
に米粉をつけ、油で揚げる。  
油ににんにく・しょうがを入れて  
香りを出し、たまねぎ、にんじん、  
しいたけを入れて炒める。〕

Aの調味料を混ぜ合わせておく。  
材料に火が通ったら、 を入れて  
調味し、揚げた肉を入れる。  
仕上げにピーマンを入れ、レモン  
果汁を加える。



給食では10月16日(水)に  
実施します。

