

食育だより

広島市立祇園中学校



寒さも日一日とやわらぎ、春の気配を感じる今日このごろです。今年度も、残すところあとわずかになりました。給食についていろいろとご協力いただき、ありがとうございました。この一年を振り返り、健康の土台となる食生活についてもう一度考えてみましょう。

給食 しっかり食べたかな？



広島市の各校では、毎日の残食を量り、残食率を計算しています。これをもとに、子どもたちの嗜好・味付け・調理方法などを見直しています。

学校給食は、栄養量の確保だけでなく、郷土食や地場産物の使用により、食文化を伝えたり、感謝の気持ちを育てたりする「生きた教材」です。これからも、学校給食を子どもたちの健康づくりのために充実させていきたいと思ひます。

主食の年間平均残食率

平成25年 4月～12月
広島市の平均 8.0%
本校の平均 4.6%

副食の年間平均残食率

平成25年 4月～12月
広島市の平均 3.8%
本校の平均 2.2%

新しく給食に取り入れた料理

新料理

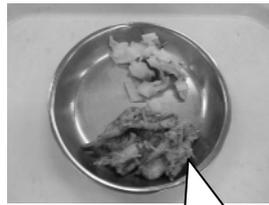
・せんちゃん焼きそば

ひろしま給食

ひろしまトンチキレモン



ひろしまあげ あげ ちくわ



小いわしのみそレードソースかけ

朝ごはんを作ってみよう



給食の献立から

セルフツナサラダサンド

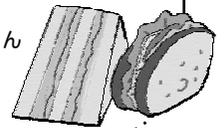
- 〈材料 4人分〉
- パン 4人分
 - まぐろスープ漬け 小3缶
 - キャベツ 葉 2枚
 - きゅうり 1本
 - 食塩 少々
 - にんじん 1/6本
 - たまねぎ(みじん切り) 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ5
 - 酢 小さじ1/2
 - さとう 小さじ1/2
 - 食塩 ひとつまみ
 - こしょう 少々

作り方

キャベツ・にんじんはせん切り、たまねぎはみじん切りにしてそれぞれゆでて冷ましておく。きゅうりは輪切りにして下塩をしておく。まぐろスープ漬けは汁気をきっておく。(給食では、きゅうりも1分間ゆでます)よく冷ました材料を〔内の調味料で和える。〕

材料だけ用意して、あとはセルフでサンドイッチ!

お好みのパンに、トマトの輪切りやチーズ、レタスを準備しておき、自分たちではさんで食べます。その他にも・・・*ゆで卵 *納豆 *味つけのり *ちりめんいりこ etc いろいろな具を準備しておくとう便利。



ビタミンEが足りないと・・・

- * 乳幼児で溶血性貧血
- * 神経機能低下

ビタミンEを摂りすぎると・・・

- * 大量摂取すると血が固まりにくくなる

* サプリメントの服用により、とりすぎになることがあります。



多のごはんは未来の私

2月の残食について

ごはんをしっかり食べるようになりましたが、おかずでは、具だくさんの汁物や野菜を使った料理が多く残りました。風邪や病気に負けないよう、体の調子を整えてくれる野菜をたっぷり食べてほしいものです。

平均残食率

パン (1.0%)
ごはん (3.4%)
おかず (2.0%)

よく食べた料理

- ・ココアパン、ホキのゆかり揚げ(0%)
- ・おたのしみフライ(0.06%)
- ・フルーツクリームあえ(0.1%)
- ・親子うどん(0.4%)
- ・かきたま汁、三色ソテー、ビーフシチュー、トントนมみじのひろしまソース(0.5%)

残食が多かった料理

- ・小松菜の炒め物(6.4%)
- ・ひろしまっこ汁(5.5%)
- ・おひたし(4.1%)
- ・ひじきの炒め煮(3.9%)
- ・大豆の磯煮(3.8%)
- ・鶏肉とかぶのスープ煮、キャベツの中華あえ(3.7%)
- ・けんちん汁(3.4%)