

# 食育だより

平成26年度

## 3月

広島市立祇園中学校

今年度も、残すところあとわずかになりました。学校給食について、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。

## 給食をふりかえってみよう!



### 給食しっかり食べたかな?

広島市の各学校では、毎日の給食で残った量を量り、残食率を計算しています。この残食率をもとに、味つけや調理方法、子どもたちの嗜好などを考慮し、次の献立作成や食に関する指導に役立っています。

#### 主食の年間平均残食率

平成26年4月～12月

- ★広島市の平均 7.0%
- ☆本校の平均 3.4%

#### 副食の年間平均残食率

平成26年4月～12月

- ★広島市の平均 2.3%
- ☆本校の平均 1.6%

### 新しく給食に取り入れた料理

学校給食の献立は、栄養量を確保するだけでなく、郷土料理や地場産物の使用などにより、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。

今年度も、日本各地の郷土料理や地場産物を活用した新しい料理を取り入れました。これからも、学校給食を子どもたちの健康作りと食文化の伝承のために充実させていきたいと思っております。

#### 郷土料理

- かんぴょうの卵とじ汁 (栃木県)
- けいちゃん焼き (岐阜県)
- おぶっこ (長野県)



かんぴょうの卵とじ汁

栃木県は、かんぴょうの生産量が日本一です。

#### ひろしま給食

- ひろしまドレみそ♪レモン

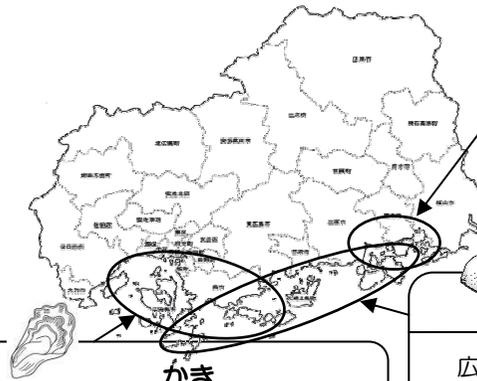


ひろしまドレみそ♪レモン

「家でも作って食べたよ。」という声がたくさんありました。

## 給食ニ情報

今月の地場産物は、「レモン」「清見オレンジ」「かき」「わけぎ」です。



#### わけぎ

尾道市や三原市のわけぎは、温暖な気候を利用してたくさん作られています。「わけぎのぬた」は、この地域でよく食べられています。

#### かき

広島県沿岸では、かきの養殖がさかんです。広島のかきは身入りが良く、味が良いのが特徴です。給食で提供するかきは、あらかじめ加熱されたスチームかきを使っています。

#### レモン・清見オレンジ

広島県は、レモンやみかんなどの柑橘類が多く作られています。特に、レモンの生産量は日本一で、尾道市瀬戸田町のレモンが有名です。

清見オレンジは、江田島市で多く作られています。「温州みかん」と「トロピタオレンジ」をかけあわせて作った果物です。

### 朝ごはんに作ってみよう



### 給食の献立から <江波巻き>

#### <材料4人分>

- ごはん 茶碗4杯分
- 広島菜漬 120g
- かつお節 2パック
- しょうゆ 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1
- 焼きのり 2枚

#### <作り方>

- ① 焼きのりは半分に切る。
- ② 広島菜漬は、小さく刻む。
- ③ 広島菜漬、かつお節、しょうゆ、ごまを混ぜ合わせる。
- ④ 焼きのりに、ごはん、具をのせ、巻いて食べる。

\*江波巻きは、広島市中区江波地区の郷土料理です。昔、漁が盛んだった頃に、漁師たちが船上で手軽に食べることができた料理として生まれました。



5のどはんは未来の私



### 祇園中学校の残食について ★2月★

#### ◎人気メニュー◎

- ・いわしのかば焼き、ココアパン
- ・フルーツクリームあえ
- ・おたのしみフライ (0%)
- ・うま煮 (0.01%)
- ・レバーのカレー風味揚げ (0.08%)

#### ◎残食が多かったメニュー◎

- ・炒りうの花 (6.4%)
- ・豆腐汁 (4.7%)
- ・高野豆腐の五目煮 (3.0%)
- ・白あえ
- ・かきのみぞれわん (2.8%)

2月は、残食率0%の料理がたくさんあって嬉しく思いました。しかし、おからや高野豆腐などを使った昔ながらの料理が多く残りました。日本の食文化を大切に、どんな料理も興味を持って食べてくれるよう、資料提供や、調理の工夫などをしていきたいと思っています。