

平成26年度

食育だより 9月

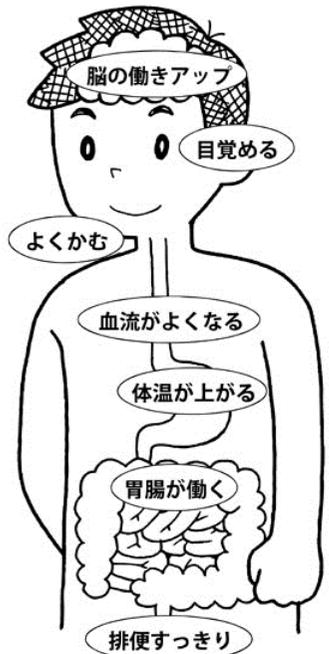
広島市立祇園中学校

長かった夏休みも終わり、学校にも活気がもどってきました。まだまだ暑い日が続き夏の疲れが出やすい時期です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し、元気に毎日を過ごしましょう。

朝ごはんを食べて登校しよう!

朝ごはんを食べると健康のためによいということは理解していても、「時間がない」「食欲がない」といった理由から、朝ごはんを食べない人がいます。朝ごはんは、生活リズムを整え、規則正しい生活を送ることができます。

☆朝ごはんの大切な役割☆



体の目覚まし 朝ごはん!

☆どんな朝ごはんがよいの?☆

①ごはん・パンなどの**主食**

②肉・魚・卵・大豆・大豆製品などの**主菜**

③野菜サラダ・おひたしなどの**副菜**

④汁物・飲み物・くだもの**など**

理想は、①**主食** ②**主菜** ③**副菜** ④**汁物・飲み物・くだもの**がそろった食事です。できるところからはじめてみましょう。

忙しい朝は、夕飯の残りを利用したり、前日に下準備をしたり、時間をかけずに用意することがポイントです。

給食ニ情報

えのきたけ 鶏卵

今月の地場産物は「えのきたけ」「鶏卵」「チンゲン菜」「ぶどう」です。えのきたけは「かきたま汁」に、鶏卵は「卵と野菜のソテー」に使用しています。

えのきたけ

えのきたけは、秋の終わりにから真冬にかけて、えのきなどの枯れ木の根元や切り株に束になってはえています。野生のものは茶褐色をしています。私たちが普段食べている白いえのきたけは人工栽培で光をさえぎって育てたものです。給食では、広島県呉市でとれたえのきたけを使用しています。



鶏卵

広島市安佐北区小河原地域では、古くから養鶏事業が盛んです。1日25万個の新鮮な卵が、36時間以内に広島市内に配送されます。また、広島県に生産農場を限定した「安心! 広島ブランド」もあります。



朝ごはんに作ってみよう

給食の献立から <卵と野菜のソテー>

<材料4人分>

- ベーコン(薄切り) 2枚
- 鶏卵 2個
- 塩 少々
- 油 少々
- キャベツ 4枚
- チンゲン菜 1/2株

油 適宜

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

<作り方>

- キャベツは角切り、チンゲン菜は2~3cm、ベーコンは短冊切りにする。
- 鶏卵を炒り卵にし、塩で調味する。
- 油を熱し、短冊切りにしたベーコンを炒める。
- キャベツ、チンゲン菜を加えて炒め、調味し、②の炒り卵を加える。

祇園中学校の残食について ★7月★

- ◎人気メニュー◎
- ・焼き肉 (0.05%)
 - ・大豆の甘辛煮 (0.1%)
 - ・フルーツポンチ (0.2%)
 - ・沖縄そば (0.3%)
 - ・ごまあえ (0.5%)
- ◎残食が多かったメニュー◎
- ・すまし汁 (6.0%)
 - ・冷やしそうめん汁 (4.5%)
 - ・ゴーヤチャンプルー (4.0%)
 - ・あなごめし (3.5%)
 - ・ひろしまっこ汁 (3.5%)

蒸し暑い7月でしたが、子どもたちは給食をしっかりと食べてくれました。ほとんど毎日残食無しのクラスもありました。しかし、具だくさんの汁物がたくさん残るので、調理員さんと話し合い、切り方や味付けのなど工夫して、よりおいしく食べてもらえるよう努力したいと思っています。