

食育だより

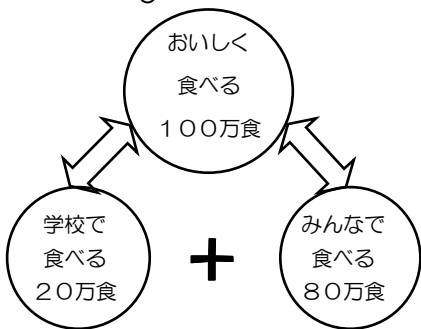
平成26年度 **10月**

広島市立祇園中学校

スポーツの秋、食欲の秋、実りの秋です。過ごしやすく食欲も増してくる季節となりました。給食では、秋が旬の食材が多く登場します。ご家庭でも、食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

今年も
やります！

ひろしま給食 100万食プロジェクト



栄養バランスがよく、地場産物を使った広島ならではの給食メニューを開発し、10月の「ひろしま食育ウィーク」に広島県内全給食実施校で実施するとともに、学校・家庭・地域で100万食食べることをめざすものです。

今年は、アイデアレシピを広く募集し、たくさんの応募がありました。その中から、最優秀レシピ1点が「ひろしま給食」として選ばれました。

みんなで食べよう！「ひろしま給食」

ひろしまどしみそ♪レモン

ひろしま食育ウィーク
(10/19~10/25) に、一斉に
食べます。



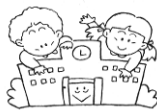
ひろしまどしみそ♪レモン

ちくわのお好み揚げ

牛乳

麦ごはん

かきたま汁



「ひろしま給食」を家族みんなで楽しみながら調理体験♪
レシピは広島県 HP に掲載しています。

<昨年度のプロジェクト>

最終食数 **1,014,642食** (H26.2.4 現在) で100万食達成です！

給食ミニ情報

今月の地場産物は「だいこん」「チンゲン菜」「小松菜」「ほうれんそう」です。

だいこん

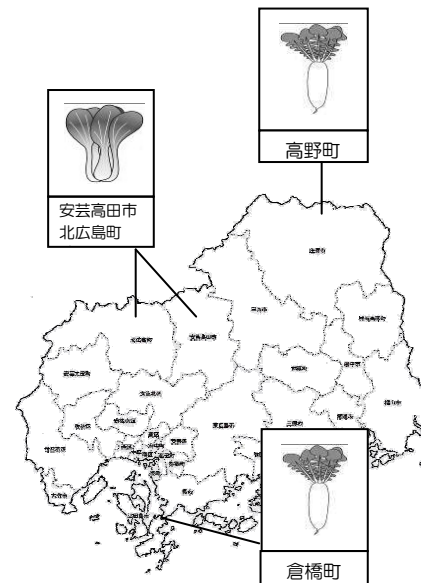
夏場は、庄原市などの県北で、冬場は、呉市の倉橋地区で多く作られています。煮物や和え物など、いろいろな料理に使われ、今月は、「鶏手羽肉と大根の煮物」に使っています。

主な産地 庄原市高野町・呉市倉橋町

チンゲン菜

日本でもっともよく知られている中国野菜です。県北で多く作られています。今月は、「チンゲン菜の豆乳スープ」に使っています。

主な産地 安芸高田市・山県郡北広島町



朝ごはん 作ってみよう



給食の献立から ＜小松菜のからしあえ＞



<材料4人分>
まぐろ油漬け(ツナ缶) 小1缶
小松菜 1束
太もやし 1/2袋
食酢 大さじ1
さとう 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
練りからし 少々
食塩 少々
白いりごま 大さじ1

<作り方>
① まぐろは、油をきっておく。
② 小松菜は2~3cmに切ってゆで、よく冷ます。
③ 太もやしはゆでて、よく冷ます。
④ 〔内の調味料を合わせ、材料と白いりごまを和える。〕

* 太もやしは、水からゆでるとシャキッと仕上がります。

祇園中学校の残食について ★9月★

◎人気メニュー◎

- ・きゅうりの塩もみ、フレンチサラダ (0%)
- ・鶏肉の竜田揚げ (0.05%)
- ・フルーツポンチ、フライビーンズ、ホキの照焼き (0.1%)

◎残食が多かったメニュー◎

- ・たこめし (4.4%)
- ・牛丼 (4.2%)
- ・高野豆腐の五目煮 (4.1%)
- ・親子丼、すまし汁 (3.8%)
- ・月見汁 (3.6%)

丼の残食が多いのは、主にごはんの残りが多いからです。具はほとんど残っていません。主食もしっかり食べて、エネルギーを補い、日々体力増進を心がけましょう。体育祭での活躍をとて楽しみにしています。また、気温の変化の激しい時期なので、野菜たっぷりでのバランスのよい食事とぐっすり睡眠で、毎日を元気に過ごしてほしいと思っています。