

# 食育だより

平成26年度

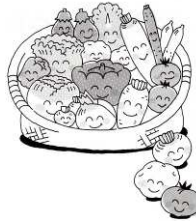
## 12月

広島市立祇園中学校

一年の終わりが近づいてきました。寒さも本格的になり、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。普段から体調を整え、元気に過ごせるようにしたいものです。



## 野菜を食べよう

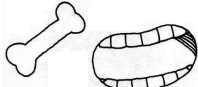


日本人の野菜の摂取量は平均290gですが、健康のためには1日350gの野菜を食べたほうがよいといわれています。

### 野菜の栄養



ビタミン類はかぜなどの病気を予防します。

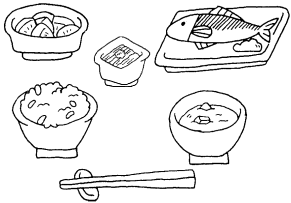


カルシウムや鉄などのミネラル類は血や骨、歯をつくるもとになります。



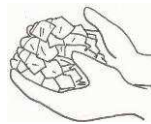
食物せんいは肥満や便秘、下痢を予防します。

### 野菜を350g食べるコツは?~



#### ★3食野菜を食べる

具だくさんの汁や、おひたし、煮物、鍋物など加熱してかさを減らす工夫をすると食べやすくなります。



#### ★1食分の目安量を知る

きざんだ野菜で両手のひら1杯分が100g程度の重さです。

#### ★一汁三菜を基本にする

主食(ごはん)、主菜(魚・肉・大豆製品・卵など)、副菜(野菜など)、汁物をそろえると野菜もしっかりとれます。



## 給食情報

今月の地場産物は「くわい」「みかん」「白ねぎ」「えのきたけ」です。くわいは「から揚げ」に、白ねぎは「肉豆腐」に、えのきたけは「かきたま汁」に使用しています。

### くわい

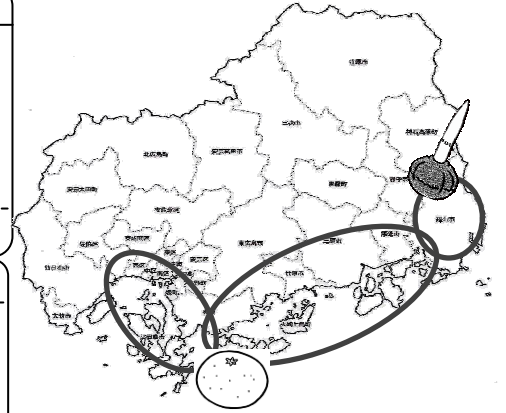
「芽が出る」という縁起のよい食べ物として正月料理や祝い事の料理によく使われます。11月~12月にかけて収穫されます。給食ではSサイズをから揚げにしています。

主な産地 福山市(日本一の生産量)

### みかん

特有の酸味であるクエン酸には疲労回復のはたらきがあります。また、ビタミンCはかぜ予防にも効果があります。

主な産地 瀬戸内海沿岸



### 朝ごはんを作ってみよう



### 給食の献立から <豚汁>

<材料 4人分>

豚もも肉薄切り	60g
木綿豆腐	1/3丁
さといも	中2個
塩	少々
板こんにゃく	1/4枚
大根	1/10本
にんじん	1/5本
ごぼう	1/5本
ねぎ	1本
煮干し	25g
中みそ	大さじ2
白みそ	大さじ1
水	3.5カップ

#### <作り方>

- ①豆腐は角切り、板こんにゃくはあく抜きして色紙切り、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうとねぎは小口切りにする。さといもは一口大に切って塩をまぶしてぬめりをとり、洗っておく。
- ②煮干しでだしをとる。
- ③だし汁を煮立て、豚肉を入れてあくをとる。
- ④ごぼう、大根、にんじん、こんにゃくを加えて煮る。
- ⑤さといもを加えて煮、豆腐を加える。
- ⑥調味し、仕上げにねぎを加える。

寒い季節にはあたたかい具だくさん汁がオススメ!!



### 祇園中学校の残食について

#### ◎人気メニュー◎

- ・スパイシーチキン、温野菜(0%)
- ・きなこパン、ホキの南部揚げ(0.1%)
- ・いかの天ぷら(0.2%)
- ・中華サラダ、三色ソテー、米麺スープ(0.3%)

### ★11月★

#### ◎残食が多かったメニュー◎

- ・赤だし(4.9%)
- ・おひたし(4.5%)
- ・のっぺい汁(4.4%)
- ・大豆の磯煮(3.1%)
- ・ひろしまっこ汁、食育ミックス(2.7%)

11月は前半に寒い日が続き、マスクをしている生徒を多く見かけました。体調は回復したでしょうか。給食では、お米は県内産の新米を使用するので、11月には、真っ白でふっくらおいしいごはんが納品されました。やはり新米のおいしさは、子どもたちに伝わるようで、ごはんの残食量もぐっと減って、うれしく思いました。