

平成26年度

食育だより 6月

広島市立祇園中学校

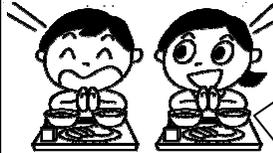
梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日が多くなり、食欲が落ちやすくなります。毎日の食事や睡眠にも気をつけ、元気に梅雨を過ごしましょう。

毎月19日は 食育の日 わ食の日

食育月間

6月は「食育月間」です。広島市では「子どもたちの健やかな体と豊かな心の育成」を食育の目標として、食育推進に取り組んでいます。学校給食では、6月の食育の日は、栄養のバランスの良い一汁三菜の献立を実施します。

ごはん 牛乳
 小さいわしのから揚げ
 金時豆の甘煮
 きゅうりの塩もみ
 ひろしまっこ汁



おなじみの「ひろしまっこ汁」は、煮干しのかわりにちりめんいりこでだしをとり、そのままちりめんいりこも食べるみそ汁です。旬の野菜を使い、毎月具が違います。

ご家庭でも、「食べること」について場をとらえ、いつでも話題にあげてほしいと思います。広島市では毎月19日の食育の日を「わ食の日」としています。食事時の話題づくりに活用してください。楽しく食事をするのが何よりの食育。「食べること」を楽しみましょう。

広島市の
3つの「わ食」
とは...

わ 和食

ごはんを中心とした和食は生活習慣病の予防にもなります。



わ 輪食

家族そろって食事をする事は食事のマナーを身につける場にもなります。



わ 環食

感謝して残さず食べて食の面からも環境に配慮しましょう。



給食 二情報

今月の地場産物は「モロッコいんげん」「安芸津じゃがいも」「レモン」「ほうれんそう」です。モロッコいんげんは「野菜ソテー」に、安芸津じゃがいもは「肉じゃが」に使用しています。

モロッコいんげん

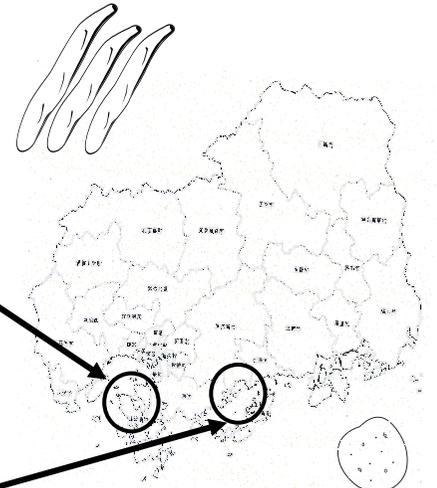
モロッコいんげんとよばれるものは、平たく幅の広いさやを持つ品種のことで、1980年代に作られはじめたそうです。

主な産地 江田島市能美町

安芸津じゃがいも

安芸津じゃがいもは、温暖な気候と瀬戸の潮風を受け、独特な赤レンガ色をした、肥よくな赤土で栽培されています。ホクホクした食感が特徴です。

主な産地 東広島市安芸津町



朝ごはんに 作ってみよう

給食の献立から

〈牛肉と野菜のスープ煮〉

〈材料〉4人分
 牛肩肉(角切り
 または薄切り) 150g
 うずら卵水煮 8個
 じゃがいも 3個
 たまねぎ 1個
 キャベツ 1/8個
 にんじん 1/2本
 スッキーニ 1/5本
 コンソメ 小さじ2
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 水 2カップ

肉を豚肉や鶏肉にしたり、ウインナーにしてもおいしいです。

〈作り方〉

- ①たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・ズッキーニは角切りにする。
- ②水に牛肉を入れ、やわらかくなるまで煮る。(あくをとる)
- ③牛肉がやわらかくなったら、少なくなった分の水を足し、にんじん、たまねぎを入れ、煮る。
- ④うずら卵、ズッキーニ、じゃがいもを加えて煮、調味し、キャベツを入れる。

ズッキーニはかぼちゃの仲間です。



3のごはんは未来の私
広島市食育推進委員会

祇園中学校の残食について ★5月★

◎人気メニュー◎

- ・三色ソテー、八宝菜、フレンチサラダ (0%)
- ・鶏肉のから揚げ (0.04%)
- ・和風スパゲッティ (0.05%)
- ・揚げぎょうざ (0.06%)

◎残食が多かったメニュー◎

- ・ひろしまっこ汁 (7.0%)
- ・すまし汁 (6.1%)
- ・切干し大根のごま炒め (5.0%)
- ・親子丼 (4.9%)

5月27日のうま煮

暑くなり食欲が落ちる時期、調理員さんのアイデアで、重形やハート型のこんにゃくを入れました。気づいたクラスは、給食時間にとても盛り上がり楽しく食べました。生徒や先生と話す機会が増えて給食室もワクワクしました。また、いつか実施したいと思っています。