

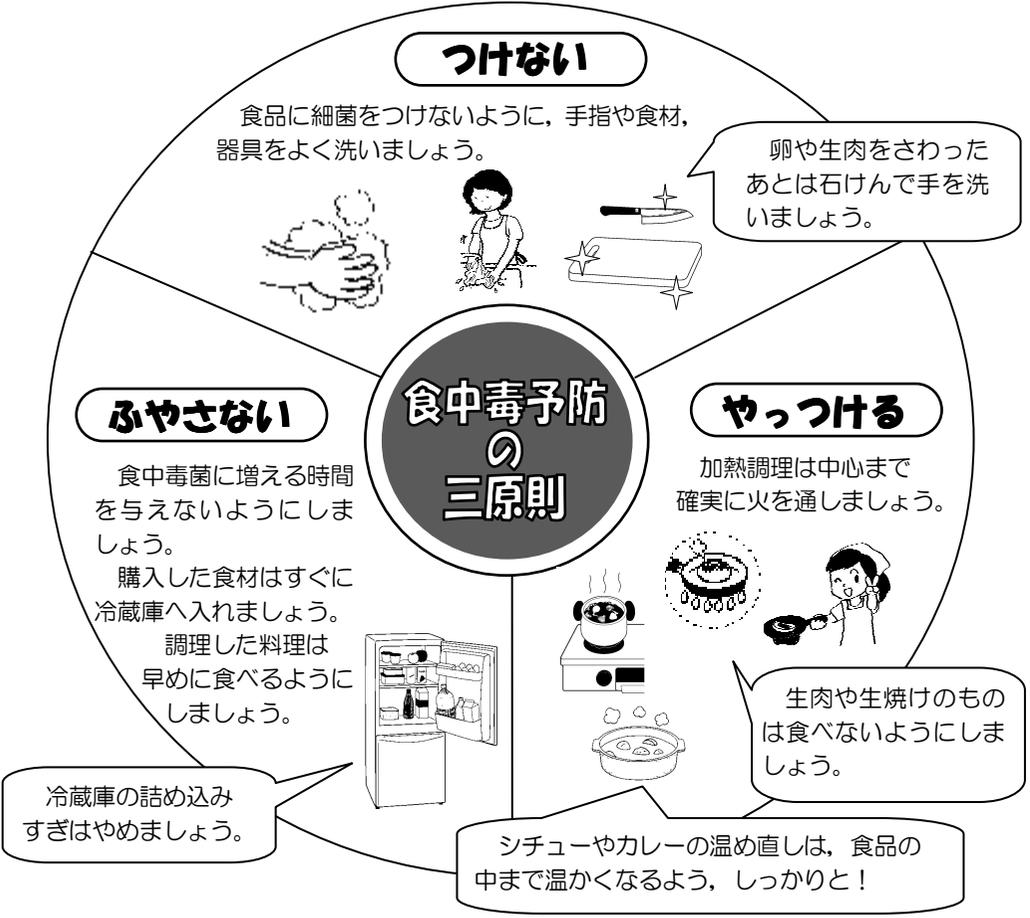
食育だより 平成26年度 5月

広島市立祇園中学校

木々の新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年に慣れてくると同時に、今までの緊張から疲れがでてくる時期です。しっかり睡眠をとり、食事にも気をつけましょう。

食中毒に注意しましょう!

気温が上昇すると、カンピロバクターや腸炎ビブリオなどの細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、食品の取扱いに注意して食中毒を防ぎましょう。



給食ニ情報

今月の地場産物は「グリーンアスパラガス」「ちりめんいりこ」「チンゲン菜」です。グリーンアスパラガスは「ハムとグリーンアスパラガスのソテー」に、ちりめんいりこは「甘酢あえ」に、チンゲン菜は「八宝菜」に使用しています。

グリーンアスパラガス

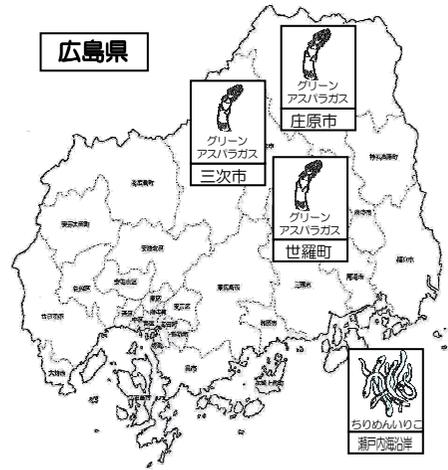
広島のアスパラガスは露地栽培が主体です。太陽の光をしっかりと浴びて育つので、濃い緑色になります。

主な産地 世羅町・三次市・庄原市

ちりめんいりこ

かたくちいわしの子どもを「しらす」と呼びます。しらすをゆでて、しっかりと乾燥させたものが「ちりめんいりこ」です。

主な産地 瀬戸内海沿岸



朝ごはんに作ってみよう

給食の献立から <切干しだいこんのごま炒め>

<材料4人分>

若鶏もも肉 (うす切り)	30g
切干しだいこん	30g
にんじん	1/4本
ねぎ	2本
ごま油	小さじ1
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
水	1/4カップ強
白いりごま	小さじ1

<作り方>

- ①切干しだいこんは水でもどして切る。にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②ごま油にしょうがを加えて炒め、鶏肉、切干しだいこん、にんじんを入れ、水を加えて煮る。
- ③調味し、ねぎを入れて、仕上げに白いりごまを加える。

祇園中学校の残食について ★4月分★

◎人気メニュー◎	◎残食が多かったメニュー◎
・中華サラダ (0%)	・はりはり漬 (4.3%)
・ホキの照り焼き、食育ミックス (0.1%)	・もぶりごはん (4.0%)
・ハムと野菜のソテー、ししゃものから揚げ (0.2%)	・みそ汁 (3.5%)
	・うま煮、ごまあえ (2.8%)

生徒の声 給食当番点検票の感想より
 今日も給食おいしかった。スワグッティス人気。完食した。残食なし。果物完食した。