



はろしま

昭和中央小学校
食育通信
平成30年10月



今年もやります！

ひろしま給食100万食プロジェクト



栄養教諭

広島ならではの給食メニュー「ひろしま給食」を県民みんなで楽しく食べて100万食をめざそう！という取組です。このプロジェクトをきっかけにして、親子で一緒に調理したり、地場産物について話題にしたりして「食」に関心を持つ人が増え、食育の輪が広がってほしいと願っています。
「ひろしま食育ウィーク」期間中（10月14日～20日）に広島県内全ての給食実施校で提供します。今年度は、5,001作品の募集があり、5つのメニューが選ばれました。さらに、その5つのメニューの中から県内の給食に採り入れる統一メニューに決定したのは、最優秀レシピ賞に輝いた「ひろしまオールスター★担々丼」です。呉市立白岳小学校の2年生の児童とお母さんが一緒に考えました。昭和中央小学校では、「ひろしま食育の日」でもある10月19日（金）に提供します。

学校給食で20万食 + 家庭・地域で80万食 → 合わせて！めざせ100万食

平成30年度キャッチコピー 地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食

教室に、家庭で「ひろしま給食」を『つくった』数と『食べた』数のシールを貼る台紙が掲示してあります。家族5人で食べたら5枚シールを貼ることができます！ぜひ、この機会に子どもさんと一緒に作って食べて家族で楽しみましょう。



ひろしまオールスター★担々丼(最優秀レシピ賞)

<材料> (4人分)	<分量(g)>
ごはん(米)	2合
豚ひき肉	200
にんにく	少々
しょうが	少々
ごま油	小さじ2
にんじん	1/3本
エリンギ	1本
広島菜漬け	80
ちりめんじゃこ	20
粒コーン(缶)	60
鶏がらスープの素	2
みりん	大さじ1
みそ	小さじ1
さとう	小さじ2
トウバンジャン	少々
牡蠣しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
すりごま	大さじ3
レモン果汁	少々

- <作り方>**
- ① 米を洗い、ごはんを炊く。
 - ② にんにく、しょうが、広島菜漬けは、みじん切りにんにく、エリンギは、粗めのみじん切りにする。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒める。
 - ④ 火が通ってきたら、にんじん、エリンギを加えよく炒める。さらに、広島菜漬け、ちりめんじゃこ、粒コーンを入れて炒める。
 - ⑤ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせておいて、④に加えて味をつける。(水分が少ないようなら40～80mlの水を加える。)
 - ⑥ 全体に味が絡まったら、すりごまを入れて混ぜる。
 - ⑦ 火を止めてレモン果汁を加える。
 - ⑧ ごはんを器に入れ、ごはんの上に⑦をかけて完成!!

広島県の特産物「広島菜」「レモン」「ちりめんじゃこ」を使った 広島の栄養満点スーパー丼です。コーンの代わりに、いり卵にすると栄養価が高まり、辛みが抑えられます。

呉市の郷土料理

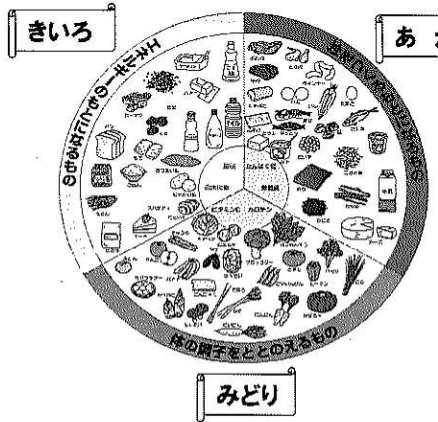
10月の献立に郷土料理を多く取り入れています。呉市の食文化を子どもたちに伝えていきたいですね。



昭和地区に伝わる郷土料理

学校では...

きらいき健康カードに「朝ごはんは赤・緑・黄色のグループの食べものを食べた」という項目があります。来週の10月22日（月）からは、2回目の朝ごはんの取組が始まります。赤・緑・黄色のグループのそろったバランスのよい朝ごはんをしっかりと食べましょう。



赤・緑・黄色のグループの食べ物をそろえた朝ごはんのパターンを決めておくといいですね。

栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

- ① 主食を決める。(きいろ)
- ② 主食にあう主菜・副菜を考える。(あか)(みどり)

★主食がごはんの場合

副菜A	主菜A
ごはん(主食)	みそ汁(汁物)

★主食がパンの場合

副菜B	主菜B
パン(主食)	飲み物

主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル

副菜A(例)
青菜のおひたし 果物

副菜B(例)
野菜サラダ 果物

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

朝食のお手伝いチャレンジカード



家庭で朝食のお手伝いをする事で、朝食への関心を深め、お家の方の大変さや工夫に気づいたり、栄養のバランスの良い食事の大切さについて考える機会になることをねらいとして、10月中旬に3回チャレンジする取組を行っています。楽しみながらお手伝いの体験ができるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



だしになるしらす干しを取り出す必要がなく、しらす干しの栄養をまるごと食べることができるので、とても便利で、カルシウムもとれます。具は、季節の野菜を使うとよいです。きのご類を入れてもおいしいですよ。朝食のみそ汁にいかがでしょうか。

元氣汁

【材料(4人分)】

じゃがいも	100g
たまねぎ	150g
大根	50g
にんじん	30g
油あげ	10g
しらすぼし	12g
ねぎ	15g
中みそ	40g
水	550~600ml

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、しらす干しを浸けておく。
- ② 材料を切る。
じゃがいも・・・一口大
たまねぎ・・・せん切り
大根・にんじん・・・いちよう切り
ねぎ・・・小口切り
油あげ・・・油抜きして半分切り1cm幅に切る
- ③ ①の鍋の中に、にんじん、大根、じゃがいも、たまねぎを順に入れて煮る。
- ④ 油あげを加えて、③のだし汁で溶いたみそを入れる。
- ⑤ ねぎをちらして仕上げる。



はくはく

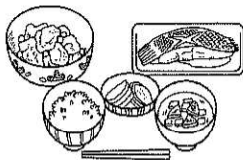
昭和中央小学校
食育通信
平成30年11月

いい にほんしよく わしよく ひ 11月24日は「和食の日」



2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

「和食」の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」＋「だしの味」とも言われています。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、あえ物などの「菜」（おかず）、そして「漬物」（香の物）がある「一汁三菜」の組み合わせが和食の基本形となっています。旬の食材を上手に取り入れた「和食」のよさを見直してみましょう。



「だし」って？な～に！

「だし（出汁）」とは、いろいろな材料を煮だしたり、水にひたしたりして「うま味」のもとだけを引き出した汁のことです。

煮干し



「イノシン酸」といううま味が多く、しょうぶな骨や体を作り、血液をきれいにする働きがあります。

かたく強いし

昆布



「グルタミン酸」といううま味が多く、消化を活発にする働きがあります。



鰹節



「イノシン酸」といううま味が多く、体力を高め、血流をよくする働きがあります。



干しいたけ



「グアニル酸」といううま味が多く、生活習慣病を予防する働きがあります。

かつお

味の種類には、塩味・酸味・苦味・甘味がありますが、UMAMI(うまみ)は、世界に通じる5番目の味になりました。「だし」を使った料理は、味つけを薄めにしてもおいしく感じるので、塩分や糖分を少なめにすることができます。

学校では・・・

和食のおいしさの味の基本である「だし」！！給食では、お汁や煮物は、昆布やかつお節、煮干しなどでとった「だし」を使っています。

11月22日の給食



11月24日は、祝日なので11月22日の献立を「和食」にしました。かきたま汁のだしは、煮干しを使用しました。



材料	(g)
卵	2個
にんじん	30
たまねぎ	150
ねぎ	15
煮干し	15
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
でんぷん	小さじ1
水	3カップ位 (600ml)

かきたま汁

(材料は4人分)

- 作り方
- ① 煮干しでだしをとっておく。(時間があれば、2時間くらい前に水につけておくよ！)
 - ② 卵・・・割って溶いておく
にんじん・たまねぎ・・・せん切り
ねぎ・・・小口切り
 - ③ だし汁に、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
 - ④ 煮えたら、塩、しょうゆで味をつける。
 - ⑤ 水でといたでんぷんを入れてとろみをつけてから、溶いた卵を流し入れる。(ここがコツになります！)
 - ⑥ ねぎをちらしてできあがり。



よくかんで食べる習慣をつけましょう



2年生の道徳の時間の「かむかむメニュー」で、かむことの大切さについて学習しました。みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？ よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。

太りすぎをふせく **ひ**

味覚の発達 **み**

言葉の発音がはつきり **こ**

脳がよく働く **の**

歯の病気をふせく **は**

ガンなどの病気予防 **が**

胃腸快調 **し**

全力投球 **ぜ**

ひみこのはがイーゼ

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



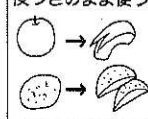
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

食材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つぎのまま使う



皮つぎはかみごたえアップ

朝食のお手伝いチャレンジカード

ご協力ありがとうございました！！

箸を並べたり、食べた後の食器を下げたりと簡単なお手伝いから、本格的に料理にチャレンジした人まで、それぞれがんばっていました。

児童、保護者の方の感想を一部紹介します。

《児童》

- ☆お手伝いは楽しかったです。がんばりました。(虹組)
- ☆「ありがとう」とほめられて嬉しかった。(1年生)
- ☆わくわくしました。役に立ててよかった。(2年生)
- ☆お家の人は、毎日こんなに大変な事をしていたのがすごく分かりました。心をこめて作ってくれていることも分かりました。これからもお手伝いを続けていきたいです。(3年生)
- ☆朝ごはんを作ったら喜んでくれたので嬉しかったです。もっと上手に料理ができるようになりたいです。お家の人の大変さも知って尊敬しました。お手伝いをする心がきれいになってスッキリします。(4年生)
- ☆いろいろな朝ごはんを作りました。朝早く起きてがんばりました。1人でできるようになって料理に興味を持ちました。調理のコツが分かりました。(5年生)
- ☆いつもよりたくさん手伝いができて良かったです。毎日大変な仕事をしてくださっているんだと改めて実感しました。苦勞している家族に感謝したいです。(6年生)

《保護者》

- ☆りっちゃんのサラダを自力で殆ど作ることができました。これからも家族の一員としていろんなお手伝いにチャレンジしてほしいです。
- ☆朝眠たいけど、いつもよりシャキーンと目が覚めたね。母さんも朝は特に忙しいからとても助かりました。
- ☆張り切って作った自分のみそ汁が大満足していました。今まで朝食は座って待っているだけでしたので、今回いい取組になりました。ありがとうございました。
- ☆いろいろな事をやってみたいという気持ちがどんどん大きくなりました。娘と料理できる楽しさが増えました。
- ☆子どもと朝ごはんを用意すると1日のスタートが気持ちいいなと思いました。親子でまた思い出ができました。休日には一緒に朝ごはん作りを取り組みたいです。
- ☆目玉焼きとみそ汁がとってもおいしかったです。作ってもらった料理を食べるのは嬉しくて本当においしかったです。また作ってもらいます。ありがとうございました。
- ☆いつも以上にいいそうに食べ、感謝の言葉も聞けてよかったです。気持ちが和みました。