



地域のじまん 作って 食べよう ひろしま 給食

(キャッチコピー考案：池田光穂さん)

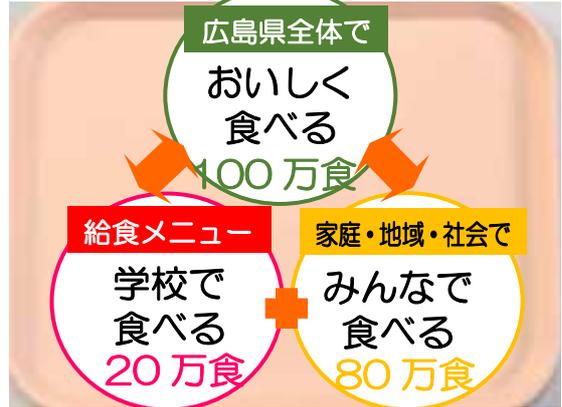
「ひろしま食育ウィーク」(10月14日~20日)

今年度も「ひろしま給食100万食プロジェクト」を実施しています。「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、県民みんなで広島ならではの給食メニュー「ひろしま給食」を食べて、食生活の改善や健康増進など、“食”に関する理解や意識を高める「食育」プロジェクトです。

今年度も、メニューを一般公募し、応募総数5,001作品の中から、呉市の小学2年生■■■■さんとそのお母さん■■■■さんの作品「ひろしまオールスター★坦々丼」が最優秀レシピ賞に選ばれました。

東広島市では、使用する東広島産の食材を市内の児童・生徒の投票により決定し、「ひがしひろしまオールスター★坦々丼」として、広島県教育委員会賞に選ばれた磯松中学校3年■■■■さん考案の「タコポテサラダじゃこ〜!!!」とともに、市内統一メニューとして、提供することとしました。

本校でも、10月19日(金)に、ひろしま給食を提供しました。



タコポテサラダじゃこ〜!!!

たこ・ちりめん・広島菜漬・はっさく・小松菜と広島県の特産品がいっぱい詰まったポテトサラダです。

フーフー!! サンフレぶどうゼリー

竹原市でできたぶどうが入ったゼリーです。



ひがしひろしま

オールスター★坦々丼

児童・生徒の投票で選ばれたたまねぎ・りんごの他に、れんこん・白ねぎ・ピーマン・大豆等、東広島でできる食材をたくさん使った坦々丼です。ごはんにかけて、いただきました。

これからも、優秀レシピ賞に選ばれた次のメニューが登場します。どうぞ楽しみに！

野菜ごろごろ トマトソース

野菜をミートソースで煮込んでいます。



鶏肉と大根の 瀬戸内さっぱり煮

鶏肉と大根をマーマレードとコンソメで煮ています。



自分の朝ごはんを見直そう

10月3日(水)、4日(木)、4年生は「朝ごはんの大切さについて考える」食育の授業を行いました。

チェック表を使って自分の生活や朝ごはんに目を向けたところで、朝ごはんをなぜ食べなければいけないかを考えていきました。

朝ごはんが入れてくれる目覚ましスイッチは次の3つで、そのスイッチを入れてくれるのは、赤・緑・黄の食べ物の3つのなかまです。

体の目覚ましスイッチ



つまり、3つの食べ物のなかまがそろわないと、3つのスイッチすべてを入れることができません。

脳の目覚ましスイッチ



そこで、3つのスイッチが入る朝ごはんを栄養教諭から紹介しました。

おなかの目覚ましスイッチ



右のような朝ごはんが理想ですが、毎日続けるのはなかなか大変。パンと牛乳とくだもの…子どもたちでも用意できるこんな簡単な組み合わせでも、満足とはいきませんが、一応3つのなかまをそろえることはできます。3つのなかまがそろった朝ごはんを食べて登校し、勉強に運動にしっかりがんばりましょう。



みんなで「食育」楽しく「食育」

給食試食会 をしました

10月12日(金)に、1年生の保護者を対象とした給食試食会を開催しました。

社会見学で留守だった4年生の教室で給食についての講話の後、試食していただきました。その後1年生教室に移動し、子どもたちの給食の様子を参観していただきました。

19人の保護者の方に参加いただき、アンケートでも貴重なご意見をたくさんいただきました。ありがとうございました。



ごはん・牛乳・タッカルビ
トックのスープ

アンケートの結果より

量について		
多い	適切	少ない
4	14	0



お味は
いかがでしたか?

- ・薄味で素材の味が生きてよかった
- ・野菜の種類が多く、小さめに切っているのでよかった
- ・200mlの牛乳でおなかがいっぱいになるので、給食が食べられるか心配になった

味やかたさについて

ごはん			タッカルビ			トックのスープ		
ちょうどよい	かたい	やわらかい	ちょうどよい	濃い	薄い	ちょうどよい	濃い	薄い
16	1	1	17	1	0	17	0	1

その他、講話の感想など

貴重なご意見ありがとうございました

- ・和食の汁物のだしのおいしさを味わってみたかった
- ・食中毒の話が勉強になった
- ・朝ごはんの大切さがよくわかった
- ・できることから(朝ごはん)がんばってみようと思う



学校給食献立レシピ



板城小学校（東広島学校給食センター）

学校給食のレシピから3品を紹介します。ご家庭でもぜひおためしてください。
裏面には、朝ごはんのおすすめレシピも紹介しています。

肉みそごぼう

【材料】（4人分）

豚肉スライス	200g
料理酒	小さじ1
ごぼう	1本
キャベツ	6枚
にんじん	1/3本
ねぎ	2本
中みそ	小さじ4
さとう	小さじ4
しょうゆ	大さじ1
豆板醤	少々
白ごま	小さじ2

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし、にんじんはせん切り、キャベツは短冊に切る。ねぎは2cmくらいの長さに切っておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 酒をふり入れながら、豚肉を炒める。
- ④ ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、②の調味料を加えて味をつけ、キャベツ、ねぎを順に加えて炒める。
- ⑥ 白ごまを振り入れて仕上げる。



食物せんいをたっぷり含んだごぼうをおいしく食べられるレシピです。そのまま食べてもよいですが、ごはんの上に乗せて丼にしてもいいですね。

カルちゃんサラダ

【材料】（4人分）

ちりめん	大さじ2
(乾)ひじき	小さじ1.5
ダイスチーズ	20g
小松菜	2株
にんじん	1/5本
キャベツ	4枚
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1.5
塩	少々

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、キャベツは厚めのせん切りにし、小松菜は2cmくらいの長さに切り、ゆでて冷ましておく。
- ② ひじきは水でもどしてゆでて冷ましておく。
- ③ ちりめんはから炒りするか、電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、材料を和える。

ちりめん、ひじき、チーズ、小松菜など、カルシウムたっぷりの食べ物満載のサラダです。もりもり食べて、じょうぶな骨や歯をつくりましょう。



あじの梅醤ソース

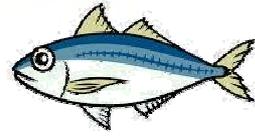
【材料】（4人分）

あじ切り身	4切
梅びしお	15g
ねぎ	1本
料理酒	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ1
かたくり粉	少々

【作り方】

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② 調味料を煮立てたところにねぎを入れ、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ③ あじを焼く。
- ④ ②のソースを焼いたあじにかける。

梅の酸味で魚の臭みもとれ、さっぱりと食べられます。魚は焼いても揚げてもOKです。



朝ごはんおすすめレシピ

レタ塩こんぶスクランブルエッグ

【材料】（4人分）

たまご	4個
ベーコン	4枚
レタス	1/4玉
マヨネーズ	小さじ4
ごま油	小さじ4
塩こんぶ	4g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ たまごを割り、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを火にかけ、ごま油でベーコンを炒める。
- ⑤ レタスと塩こんぶを入れ、塩こしょうで味をつける。
- ⑥ ③のたまごを入れ、混ぜてたまごがかたまってきたら火を止め、皿に盛る。



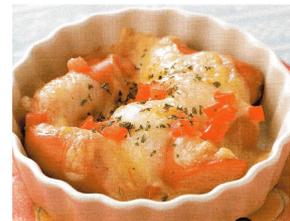
ウィンナーのチーズ焼き

【材料】（4人分）

ウィンナーソーセージ	8本
トマト	1個
ピザ用チーズ	80g

【作り方】

- ① ウィンナーは斜め半分に切り、トマトは種をとって5mm角に切る。
- ② 耐熱容器にウィンナーとトマト、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



忙しい朝におすすめ！

ごはんだけ、パンと飲み物だけの朝ごはんにならないように、栄養バランスのとれた朝ごはんを、ぜひ子どもたちに！