

平成 30 年度ひろしま食育ウィーク

江田島市内の給食施設における野菜たっぷり減塩メニューの提供

【島の病院おおたに】



品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ごはん	150g	268kcal	5.0g	0.2g	32.0g	0.5g
味噌汁	100g	45kcal	1.0g	1.0g	1.0g	0.5g
揚げ物	100g	200kcal	10.0g	10.0g	10.0g	1.0g
野菜	100g	30kcal	1.0g	0.5g	5.0g	0.1g
デザート	50g	100kcal	0.5g	5.0g	15.0g	0.1g
合計		543kcal	17.5g	16.7g	63.0g	2.2g

【介護老人保健施設あすなる】

介護老人保健施設あすなる

ひろしま給食100万食プロジェクト 減塩レシピ

☆おいしく減塩しましょう☆

今日の昼食

揚げ魚の野菜あんかけ
大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮
味噌汁
もも

エネルギー: 543kcal
たんぱく質: 23.2g
炭水化物: 82.8g
脂質: 12.4g
塩分: 2.5g

＜大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮 レシピ＞
*材料 (2人前) *
大根 120g マーマレード 20g
人参 15g コンソメ 2g
鶏肉 30g レモン汁 小さじ
1/2
水 60cc しょうが 2g

※作り方※
○大根、人参はいちょう切り、鶏肉はひと口大に切る。
◎鍋を熱して、油をひき、鶏肉を炒める。
◎鶏肉の色が変わってきたら、大根、人参、水を加えて煮る。
◎鶏肉が乾かかいたったら、調味料とマーマレードを加える。

①酸味、香辛料を利用する
酸味(レモンやゆずなどの柑橘類)、香辛料(しょうが、わさび、カレー粉)などを利用すると薄味も気にならなくなります。

②加工食品に注意
漬物、かまぼこなどの練り物やハムやソーセージなどの肉加工品も塩量が高いものが多いです。食べる量に気を付けましょう。

③汁の量を減らす
類類の汁は飲み干さないようにしましょう。味噌汁などは具たくさんにして、汁の量を減らすことで減塩になります。



【特別養護老人ホーム誠心園】

特別養護老人ホーム誠心園

ひろしま食育ウィーク

広島県では10月19日をひろしま食育の日とし、この日を含む週をひろしま食育ウィークとしています。そこで、ひろしま給食100万食プロジェクトで決定した広島県にちなんだメニューを誠心園でも15日・18日・19日にお出しします。

大根と鶏肉のさっぱり煮 15日

広島産レモンとマーマレードで、さっぱりおいしい！
鶏肉のうまみとレモンの風味で、塩分を抑えられます！

広島レモン入り小松菜マドレーヌ 18日

小松菜が苦手な方もおいしく食べられます！
カルシウム豊富な小松菜と広島県産レモンを使用しています。
レモンのビタミンCは、カルシウムの吸収率をアップさせてくれます！

広島オールスター★日々 19日

広島の特産品『広島菜漬け』『ちりめん』『かき醤油』を使用しています！
にんじん、エリンギ、豚ミンチも入り見た目にも鮮やかな栄養満点のスーパー丼です。



【特別養護老人ホーム江能】

特別養護老人ホーム江能		給食献立表				注 意	
食 種：常食		一人当たり				注 意	
区分	献立名	食 品 名	可食量	使用量	総量	仕入	(購入・調理操作)
延	鮭チャーハン	110 本舞鮭焼 鱈白米 うるち味噌	35.00	55.00	6,950.0		
		高野 煮	20.00	20.00	2,500.0		
		卵焼き	3.00	3.00	330.0		
		キャベツ	15.00	17.45	1,941.2	004	
		たまごが	15.00	15.00	1,755.3	004	
		じんじゆ	5.00	5.15	567.5	004	
		炊飯 冷凍 (60g)	10.00	10.00	1,100.0	016	
		ねぎ	2.00	2.00	220.0	003	
		こいくちしょうゆ	2.00	2.00	220.0		
		味噌	0.10	0.10	11.0		
		ごま油	0.30	0.30	33.0		
施設内け	ごま油しおえ	110 揚げ餅	5.00	5.00	550.0	003	
		110 ほうろくそう 煮 冷凍	35.00	35.00	3,950.0	003	
		じんじゆ	5.00	5.15	567.0	001	
		フロッグマッパもやし 生	15.00	15.15	1,666.7	003	
		ひよ ころも	5.00	5.00	550.0	003	
		砂糖	2.00	2.00	220.0	010	
		こいくちしょうゆ	2.00	2.00	220.0		
		味噌	2.00	2.00	220.0		
		ごま 油	1.00	1.00	110.0		
		かかし 練り	0.10	0.10	11.0		
		110 ペーコ	10.00	10.00	1,100.0	001	
働く職える11 スー	ひろしま	110 しょうゆ 半乾焼品	1.00	1.00	110.0		
		はくさい	10.00	10.64	1,170.2	004	
		たまごが	15.00	15.00	1,755.3	004	
		じゃがいも	10.00	11.11	1,222.2	004	
		生いり	3.00	4.00	440.0	003	
		砂糖	1.00	1.00	110.0		
		炭酸ブドウ	1.00	1.00	110.0		
		米	70.00	70.00	7,700.0		
		トマトピューレ	15.00	15.00	1,650.0	002	
		トマトケチャップ	5.00	5.00	550.0	002	
		パセリ 煮 生	1.00	1.11	122.2		
味噌	0.30	0.30	33.0				
ごま油	0.02	0.02	2.2				

【地域密着型特別養護老人ホームまほろばの里沖美】

地域密着型特別養護老人ホームまほろばの里沖美

10月19日は「ひろしま食育の日」です

ふるさとの味 未来へつなぐ ひろしま給食

「ひろしま食育の日」を含む、10月14日～10月20日は、「ひろしま食育ウィーク」です。
 「ひろしま給食100万食プロジェクト」とは、栄養バランスのとれた広島ならではの給食メニューを開発し、「ひろしま食育ウィーク」に県内の全給食施設で20万食、家庭や地域で80万食を食べることにより、全国的に食育の機運を盛り上げていくことを目的としています。
 当施設でも、利用者の方々に「食」に関する理解や意識を高め、減塩や栄養バランスに対する意識向上のために、この取り組みに参加したいと思います。
 今回は、平成30年度に応募総数5,001作品から選ばれた5つの「ひろしま給食」メニューを全て献立に取り入れています。

10/15(月) 昼食 優秀レシピ賞 『野菜ごろごろおと姫トマトソース』
 10/16(火) 昼食 優秀レシピ賞 『大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮』
 10/17(水) 昼食 最優秀レシピ賞 『ひろしまオールスター★担々丼』
 10/18(木) おやつ 優秀レシピ賞 『サンフレぶどうゼリー』
 10/19(金) 昼食 広島県教育委員会賞 『タコボテサラダじゃこ〜!!』
 この食育プロジェクトを通して、自らの食生活を振り返り、ますますの健康維持・増進に努めていきましょう。

★☆☆ここで、2品のレシピを紹介させていただきます★★★ (この他のレシピが知りたい方は栄養士に一声かけて下さいね〜)

献立名 野菜ごろごろおと姫トマトソース

材料	分量(4人分)
トマト(日本産)	1/2個
ブロッコリー(冷凍)	1/2個
たまご(卵)	1個
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
コンソメスープの素	大さじ1/2
おろし生姜	小さじ1

①野菜を切る
②たまごを卵、ブロッコリー、人参をそれぞれでて冷凍
③トマトソースを作る
④おろし生姜を加える
⑤おろし生姜を加えてよく混ぜ、トマトとを入れて水分を飛ばすように煮てソースを作る
⑥おろし生姜を加える

献立名 大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮

材料	分量(4人分)
大根(日本産)	400g
鶏肉(鶏もも)	500g
しょうゆ	大さじ1
しょうが(すりおろし)	大さじ1
コンソメスープの素	大さじ1
水	1800cc

①鶏肉を別に煮る
②大根と鶏肉を煮に入れて、湯を加えて煮る
③コンソメスープの素を入れる
④しょうゆ、しょうが、しょうがを入れる

【海上自衛隊第1術科学校】

海上自衛隊第1術科学校

給食だより 10月号 No.1

★10月15日は「ひろしま食育の日」です!!

みんなであそぼう! ひろしま給食

広島県では、「ひろしま食育の日(10月19日)」を含む週(今年度は、10月14日~21日)を「ひろしま食育ウィーク」とし、食育の推進に関する普及啓発が図られています。(広島県ホームページ参照)

「広島給食100万食プロジェクト」という取り組みが実施され、一般から応募のあった作品の中から広島ならではの「ひろしま給食メニュー」が選ばれます。そのメニューを広島県内の給食実施施設で提供するとともに、家庭においても楽しんでもらえるということを通して、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進しています。

当校もこの取り組みに参加し、10月15日(日)昼食に「野菜たっぷりおとぎそば」を実施します。(実施者:海上自衛隊第1術科学校5年生を取り入れてました。1食あたりの分量も、

2.379gに抑えています。日本人の食事摂取基準(18歳以上)では、1日の塩分摂取量は、男性で8.0g未満、女性で7.0g未満とされています。)

「食」に関する理解や意識を高めることが目的である「食育プロジェクト」を通して、自らの食生活を振り返り、さらすの健康維持・増進に努めていきたいと思います!

【材料(4人分)】

・じゃがいも	…中2個	＜ソース用＞	・ケチャップ	…大さじ1
・ブロッコリー	…1/3株	・お好みソース	…1/2	…1/2
・人参	…中1/4本	・みりん	…大さじ1/2	…1/2
・炒め油	…適量	・コンソメの素	…小さじ1/2	…少々
・豚ひき肉	…100g	・こしょう	…少々	…少々
・玉ねぎ	…1/4個	・レモン果汁	…小さじ1	
・トマト	…1個			

【作り方】

- ①じゃがいも(一口大)、ブロッコリー(子葉)、人参(厚めイチョウ)を切る。
- ②上記の野菜をそれぞれ茹でて冷ます。
- ③鍋で油を熱し、ひき肉を炒める。
- ④③に玉ねぎを加えてよく炒め、トマトとAを入れる。水分を飛ばすように煮てソースを作る。
- ⑤②にソースをかけて完成!

◆食量の摂りすぎによるリスク
高血圧、脳卒中、心臓病、腎臓病、胃がん等の多くの疾患の原因になります。自分が1日どれだけ摂取しているのかを一度把握し、「減塩」を意識しましょう!

【江田島市保育施設給食センター】

江田島市保育施設給食センター

にこにこ食育だより

にこにこ給食センター 栄衛士 藤田 平成30年10月号

いよいよ本格的な秋が始まりました。秋は爽やかな季節です。日中も過ごしやすく、子ども達は活動量も増え、食欲もぐんと増し心身ともに成長する時期でもあります。美味しい秋の食材がたくさん出てきます。旬の食材は栄養も豊富です。旬の美味しい食材を食べ、たくさん遊んで、睡眠をとって元気に過ごしましょう。

秋の食材で骨をつよくしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDや、ビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。鮭やサンマや干しいたけには、ビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。

ひろしま給食100万食プロジェクト!!

ひろしま給食100万食プロジェクトとは、広島県ならではの給食メニューを開発し、10月14日(日)～10月20日(土)までの「ひろしま食育ウィーク(10月19日「ひろしま食育の日」を含む週)」に全給食実施施設で提供するとともに、ご家庭においても「ひろしま給食」を楽しんでいただくことを通して、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するものです。にこにこ給食センターでは、10月17日(水)にひろしま給食メニューの「ひろしまオールスター★おやつ」を実施します。献立表の方に、レシピを載せていますのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!

食育チャレンジ! ※保護者のみの参加もOK

「食事を楽しむための工夫とは?」
【日時】平成30年10月19日(金)午前10時～13時
【場所】舞部公民館
【参加費】200円
【持ってくるもの】エプロン・三角巾・お茶・タオルなど
【申込締切日】10月12日(金)

【申し込み・問合せ】
申し込み締切日まで、
保健医療課までお電話ください。
江田島市 保健医療課
☎ 43-1639

江田島市食育キャラクター もりもりぼうや

【広報えたじま 10月号】

10月19日は「ひろしま食育の日」
～地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食～

広島県 ひろしま給食 検索

保健医療課 ☎ (43) 1639

広島県は、10月19日を「ひろしま食育の日」、この日を含む週(10月14～20日)を「ひろしま食育ウィーク」と定め、広島県教育委員会が実施する「ひろしま給食100万食プロジェクト」を活用した取り組みを実施しています。22ページの「おすすめメニュー」で「ひろしま給食」のメニューが紹介されています。そのほかのメニューは、広島県教育委員会ホームページにありますので、ぜひこの機会に、ご家庭で「ひろしま給食」を作って、食べて、「食」について考えてみてください。

「ひろしま給食100万食プロジェクト」とは?
広島ならではの給食メニューのレシピを公募し、その中から「ひろしま給食」として決定したメニューを、「ひろしま食育ウィーク」の期間中に、各給食施設や家庭などで喫食することを通して、「食育」に関する理解や意識を高める取り組みです。

広報えたじま 平成30年10月 ⑧

【広島県西部保健所呉支所】 トントンひろしまソース豚カツ

