しょくいく

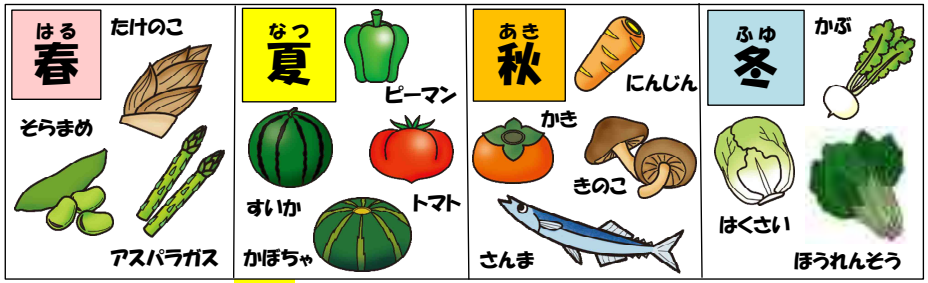
食育だより

9月（No. 4）

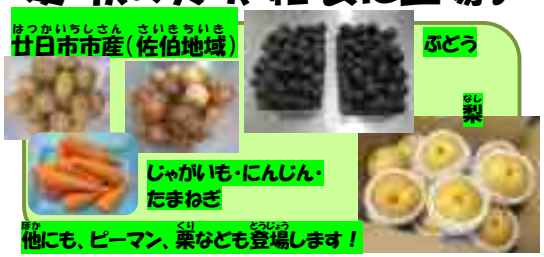
令和４年９月２２日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

旬の食べ物を味わおう！！

食べ物には、それぞれの地域でよく育ちたくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて，おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。（引用文献：文部科学省，「小学生用食育教材『たのしい食事つながる食育』」より）



夏・秋の実り、給食に登場♪



旬の食べ物は，栄養価が高く，おいしいなどの良い点があります。学校給食においても，旬を意識して，季節や地域の食べ物を取り入れるようにしています。おいしくいただきましょう！

ひろしま給食推進プロジェクトメニュー
県民投票が始まります。

昨年度に引き続き、今年度も「ひろしま給食推進プロジェクト」の県民投票が実施されます。広島給食メニューを通して、食の喜びや楽しさ、栄養バランスのよい食事について考えるきっかけになればと思います。ぜひご参加ください。

詳しくは、９月15日に配付した別紙プリントをご覧ください。

ランチルーム給食について

１学期は小学校１・２年生がランチルームで給食を食べていましたが、１０月からはクラスごとに順次ランチルーム給食を再開予定です。

＊感染症の状況によって変更する場合があります。

給食から防災について考えよう！

防災の日メニュー
「乾パン」→

９月１日は防災の日でした。給食では毎年「防災の日メニュー」として、非常食の一つである乾パンを取り入れています。普段から、避難場所を確認したり、食べ物を備えたりしておくことが大切です。もしもの災害に備えるきっかけになれば幸いです。

ローリングストック法って？

非常食だけでなく、普段から使用し災害時にも使える日常食品（保存期間の長いもの）を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法です。手軽に備蓄に取り組むことができます。

賞味期限を考えながら消費し、その分を買い足して備蓄します。

給食メニュー紹介　9月の献立より

「ジャージャー麺」

材料（４人分）

中華めん（焼きそば用）	440g(4人分)		
ごま油	適量		
豚ひき肉	120g	たけのこ	60g
ねぎ	20g	干し椎茸	2g
しょうが	1.6g	りょくとうもやし	120g
にんにく	1.6g	米油	適量
たまねぎ	100g	白いりごま	4g
にんじん	40g		

A

赤味噌	32g
酒	小さじ２と1/2
トウバンジャン	お好みで
さとう	小さじ３と2/3
濃口しょうゆ	小さじ３と2/3
こしょう	少々
水	80ml
でんぷん（片栗粉）	4g
ごま油	小さじ1/2

作り方

①材料を切る。
ねぎ・・・小口切り　しょうが・にんにく・・・みじん切り　干し椎茸・・・戻してみじん切り
たまねぎ・にんじん・たけのこ・・・粗めのみじん切り　りょくとうもやし・・・1 cm幅に切る
②鍋に米油を熱し、にんにく、しょうがを熱する。
③豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
④たけのこを入れて炒める。
⑤干し椎茸、もやしを入れて炒める。
⑥ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、⑤の鍋に入れて味付けする。
⑦水溶きでんぷん（片栗粉）でとろみをつける。
⑧白いりごまを入れる。ごま油を鍋はだから入れて、香り付けする。
⑨中華麺はごま油をまぶして蒸す。麺に⑧の具をかけて盛り付ける。

少し辛めの味付けです。給食では赤味噌で作っています。
辛さはお好みで調整してください。
きゅうりなどを追加でトッピングすると見た目が華やかになります。

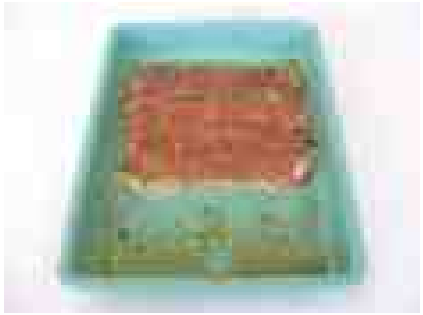
ぶた肉のしょうが焼き

材料	分量（1人分）	切り方
ぶた肉薄切り	80g	
しょうゆ	10mL（小さじ2）	
さとう	2g（小さじ1）	
しょうが	2g（小さじ1）	おろす
油	5mL（小さじ1）	
付け合わせ		
キャベツ	40g	せん切り
トマト	30g	くし形切り

ぶた肉は、とり肉や牛肉に比べて、エネルギー代謝に関わるビタミンB1を豊富に含んでいます。

◆作り方

①しょうが・しょうゆ・さとうを混ぜ合わせておく。
②ぶた肉を①に漬けて、10分くらいおく。
③フライパンに油を熱し、②のぶた肉を強火～中火で、肉の色が変わるまで焼く。
④ぶた肉をうら返して火を弱め、同様にしっかり焼く。



☆ぶた肉を調味液に漬ける。

☆油を入れ、ぶた肉を焼く。

＊参考文献：「中学校卒業までにつけてほしい『料理力！！』～楽しく，おいしく♪ホップ，ステップ，ジャンプ！！～」