

食育だより

1月 (No. 7)

令和5年1月26日
 吉和小・中学校
 吉和学校給食センター

ひろしま給食 推進プロジェクト

★令和4年度ひろしま給食メニュー決定!★

今年度は、『ひろしま給食』で
 S・D・G・sを考えよう!!
 ～広島県産の旬の食材の活用～
 というテーマで、広島県産の指定食材
 として、「アスパラガス」「トマト」
 「まだこ」「わけぎ」「米」を使った
 作品が選ばれました。

＊詳しいレシピは、広島県教育委員会の
 ホームページをご覧ください。

ひろしま給食推進プロジェクトは、学校・家庭・
 地域が一体となり、学校給食を活用した食育の
 推進を通して、食に関する正しい知識と望ましい
 食習慣を身に付けた児童生徒を育成することを
 目的とした取組です。

「ひろしま給食」100万食統一メニュー



「S・さっぱり D・どうぞ
 G・がっつりと SDG'sビーフン」
 呉市立阿賀中学校 生徒作品

本校では1/30(月)の
 給食に登場します。トマト
 味のビーフン炒めです。



「ひろしま給食」統一メニュー



「もぶってぶちうま!
 お宝もぶり」
 呉市立明德小学校
 児童作品



「多幸運米揚げ」
 呉市立昭和北小学校
 栄養教諭作品



「広島産海と大地の
 チヂミックス」
 府中町立府中南小学校
 児童作品



「くるっと! 広島の
 みりょくれ〜ぷ!」
 広島県立戸手高等学校
 生徒作品



学校給食フェスタ 開催です!!

1月29日(日)に、大野学校給食センターにて、廿日市市教育委員会主催の「学校給食フェスタ」が開催されます。食育ミニ講座や体験コーナー、調理実演・試食提供等があります。本校の給食・食育の取組の紹介の掲示や、廿日市内の学校給食レシピの配付も行います。ぜひお立ち寄りください♪詳細は先日配付しました別紙チラシをご覧ください。

食育の紹介 「セレクト給食」の取組



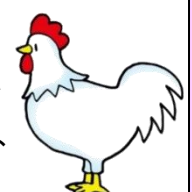
今年度のセレクト給食は、7月15日(金)と12月19日(月)の2回実施しました。「セレクト給食」は、2種類のメニューのうち、どちらか1つを選び、給食で食べるというものです。児童生徒は事前にセレクト給食についての動画を視聴し、栄養や味、食材の特徴などを考えて、自分でメニューを選びました。

1回目(7月15日(金))

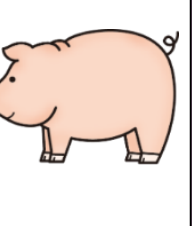


主菜を「鶏肉の照り焼き」と「豚肉のしょうが焼き」のどちらかを選びました。

鶏肉の照り焼き 41名
 鶏肉には、良質な「たんぱく質」や「ビタミンA」を多く含んでいます。鶏もも肉を、しょうが汁、しょうゆ、みりんで作った甘辛いたれに漬けて焼いた料理です。



豚肉のしょうが焼き 12名
 「たんぱく質」や「脂質」を多く含んでいます。体の中で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。豚ロース肉を、しょうがのきいたたれに漬けて焼いた料理です。



デザートを「チーズケーキ」と「ココアマフィン」のどちらかを選びました。

2回目(12月19日(月))



チーズケーキ 28名
 ベイクドチーズケーキです。クリームチーズのさわやかな酸味がさとうの甘さを引き立てた味わいのスイーツです。

どちらも吉和特産ルバーブのジャムをかけていただきました♪



ココアマフィン 27名
 ココアやアーモンドを混ぜたアメリカン・マフィンです。ココアの風味とアーモンドの香ばしさがおいしい焼き菓子です。

「自分で選んだものを自分で食べる」という活動を通して、自分の「食」について考え、選択する力を育ててほしいと思います。



＊料理名の横の数字は、その料理を選んだ児童生徒の人数です。

おいしく食べました!



きんぴらごぼう

ざいりょう 材 料	ぶんりょう 分量 (1人分)	き 切り方
ごぼう	40g	ささがき
にんじん	20g	せん ^ぎ 切り 2 cm
れんこん	15g	いちよう ^ぎ 切り 2 mm
こんにゃく	20g	たんざく ^ぎ 切り
あぶら 油	4mL (小さじ1)	
さとう	3g	
	7.5mL	
しょうゆ	(小さじ1と1/4)	
水	20mL (小さじ4)	

◆作り方

- ①こんにゃくはゆでて、アクぬきをする。
- ②フライパンに油^{あぶら}を熱し、よく水気^{みずけ}をきったごぼうを入れて、2～3分炒める。
- ③ごぼうに火^ひが通ったら、にんじん、れんこん、こんにゃくを炒める。
- ④さとう、しょうゆ、水^{みず}を加えて、汁気^{しるけ}がなくなるまで炒める。
- ⑤器^{うつわ}に盛りつける。



☆ごぼうを水^{みず}につける。



☆ごぼうを油^{あぶら}で炒める。



さつま揚げやさやいんげん^{など}等、
具^くを工夫^{くふう}したり、ごま油^{あぶら}を
入れたりしてもよいです。

☆にんじん、れんこん、
こんにゃくを入れて炒める。