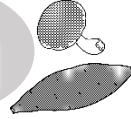


令和4年度

# 食育だより



## 11月



海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫されるので、「実りの秋」ともいわれます。旬の食材を取り入れ、視覚や味覚で季節を楽しみたいですね。

第4次広島市

令和3年度～令和8年度

# 食育推進計画



～食育で人づくり・まちづくり～

## 基本理念

食を通じて「健やかな体」と「豊かな心」を育みます

## 目標

健全な食生活を実践する市民を増やします

現状値(令和2年度):70.6% 目標値(令和8年度):80%以上

## 基本方針

広島市では、基本理念の実現に向けた広島市独自の取組として、3つの「わ食(和食・輪食・環食)」を推進してきました。

第4次計画では、引き続き3つの「わ食」を推進し、4つの基本方針を掲げています。

### 基本方針①



生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

連携

### 基本方針②



持続可能な食を支える食育の推進

### 基本方針③

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

### 基本方針④

全市一体となった広島らしい食育推進運動の展開

※学校でも、第4次広島市食育推進計画をすすめています。

11月24日は  
「和食の日」

和食の日、「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

## 和食の良さを伝えよう

学校給食は、和食の基本である「一汁二菜(一汁三菜)」になっており、多様な食品を取り入れて栄養バランスのとれた献立になっています。



### おかず(主菜・副菜)

主食だけでは不足しがちな栄養素を主菜1品・副菜1(2)品のおかずで補います。

天然のだしを取り、いろいろな実を入れます。

和食の場合はお米が基本です。給食は、週4回ごはんです。

主食

汁物

ご家庭でも和食の基本の組み合わせを取り入れてみましょう。



## チャレンジ! おうちで給食レシピ!



### さつまい

<材料 4人分>

鶏肉(薄切り) 120g  
豆腐 1/3丁  
こんにやく 1/4袋  
さつまいも 大1/2本  
だいこん 中1/16本  
にんじん 小1/3本  
ごぼう 中1/3本  
葉ねぎ 3本  
煮干し 約20匹  
中みそ 大さじ3  
白みそ 大さじ2/3  
水 600cc

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
煮干し…だしをとる 豆腐…角切り  
こんにやく…ゆでて色紙切り  
さつまいも…角切りにして水につける  
だいこん・にんじん…いちょう切り  
ごぼう…小口切りにして水につける  
葉ねぎ…小口切り
- ② だし汁を煮立て、鶏肉を入れてあくをとる。
- ③ ごぼう、こんにやく、だいこん、にんじんを入れる。
- ④ 材料がやわらかくなったら、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ みそを溶かし入れ、ねぎを入れて仕上げる。