



食育だより

令和5年度
4月号



海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちの心と体の健やかな成長のために、今年度も安全でおいしい給食を届けていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

知ってほしい！

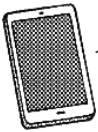
学校給食・食育のこと



広島市では、学校給食の情報を『広島市 LINE 公式アカウント』、『Facebook』、『食育だより(本紙)』、『家庭配付献立表』にて随時発信しています。

『広島市 LINE 公式アカウント』

『広島市 LINE 公式アカウント』



LINE アプリで『広島市 LINE 公式アカウント』を友達登録していただくと、暮らしに役立つ機能に加え、学校給食の献立、アレルギー情報を指定した時間に受け取ることができます。また、献立やアレルギー情報を検索することができます。



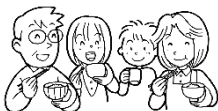
『Facebook』

『広島市学校給食・食育』

「広島市学校給食・食育」という名前で各学校の様子を掲載しています。ふだん入ることのできない給食室の中の様子や、特色ある献立、地場産物の活用促進の取組、学校のユニークな食育の取組などを紹介しています。



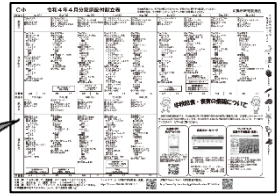
『食育だより』



毎月、食に関する様々なテーマをとりあげているほか、学校給食のレシピを紹介しています。ご家庭でも学校給食の話題に触れるきっかけにしたり、給食レシピを作ってみたりしてください。

『家庭配付献立表』

献立名と使用食材のほか、エネルギー量や食塩相当量・特色ある献立についても記載しています。



| |
|---|
| ① ごはん |
| ② 小いわしのから揚げ |
| ③ 煮ごめ |
| ④ ひろしまっこ汁 |
| ⑤ 牛乳 |
| ① ▲ごはん |
| ② ○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 |
| ③ ●(冷)絹厚揚げ ▲さとも 食塩 板こんにやく □だいこん ■にんじん □ごぼう □(乾)しいたけ だし昆布 しょうゆ ▲さとう みりん 水 |
| ④ ●凍り豆腐(細切) ○(乾)わかめ □白菜 □たまねぎ ■にんじん ■みずな ●中みそ ●白みそ 水 |
| ⑤ 牛乳(一食用) |
| 食育の日(わ食の日) |
| 地場産物の日 「米」「小いわし」「水菜」 |
| 郷土(広島県)に伝わる料理 |
| ○○○ ○.○ |

黄の食品グループ (▲△)

▲炭水化物
△脂質 } おもにエネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん・いも・さとう・油など



赤の食品グループ (●○)

●たんぱく質
○無機質 } おもに体をつくるもとになる

魚・肉・卵・牛乳・乳製品・豆・豆製品・海藻など



緑の食品グループ (■□)

■カロテン
□ビタミンC } おもに体の調子を整えるもとになる

野菜・果物・きのこなど



特色ある献立

左：エネルギー (kcal) 右：食塩相当量 (g)



作ってみよう! 給食レシピ

たけのこのきんぴら



<材料 4人分>

| | |
|---------|--------|
| 牛肉(薄切り) | 30g |
| たけのこ | 70g |
| ごぼう | 中1/3本 |
| にんじん | 小1/6本 |
| 油 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| さとう | 大さじ1/2 |
| みりん | 小さじ2/3 |

<作り方>

- ① 下ごしらえ
たけのこ…短冊切り
ごぼう…せん切り
にんじん…せん切り
- ② 油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ たけのこを加えてさらに炒める。
- ④ 調味して仕上げる。