



食育だより

令和5年度

12月号



海田町立海田中学校 給食主任：岡由似

今年も、残り1か月となりました。寒さが一段と増し、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。手洗い、うがいを心がけ、規則正しい生活をして病気に負けない体をつくりましょう。

地場産物を活用した学校給食

「地場産物」とは、自分たちの住む地域で収穫された食材のことです。地域の自然や農業について理解を深め、新鮮な旬の食材を味わえることから、学校給食にも取り入れています。給食では、「地場産物の日」を月に4回設定し、米や牛乳をはじめ、こまつなや青ねぎなどを積極的に使用しています。



ほうれんそう



サラダみずな



こまつな

広島近郊7大葉物野菜を知っていますか？



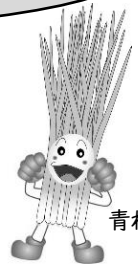
パセリ



広島菜



しゅんぎく



青ねぎ

広島近郊7大葉物野菜イラスト：広島市 経済観光局 農林水産部 農政課 ホームページより引用

広島市では産地と消費地が近いという都市近郊農業の利点を生かし、鮮度の求められる葉物野菜の生産が盛んです。このうち、代表的な葉物野菜を「広島近郊7大葉物野菜」と名付け、おいしさや食べ方を知ってもらえるよう積極的なPRを展開しています。

教室掲示用資料の紹介



給食ニュース

広島市では、子どもたちに「食」への興味・関心をもってもらうため、教室に給食ニュースを掲示しています。

12月 給食ニュース

献立のテーマ「生活習慣病を予防する食事について知ろう」

「ごはん」をわらの実から
大豆の磯煮 みそ汁
牛乳

生活習慣病とは、食事、運動、休養・睡眠など、生活のしかたと深いかかわりがある病気のことです。

生活習慣病予防のポイント

好ききらいを
しないで食べる。



一日3回、
きそく正しく食べる。



脂肪・塩分をとり過ぎないように気をつけて



各月の献立のテーマについて
紹介しています。

うけつけられることばクイズ!

「〇〇を洗うよう」

意味:せまい所人が多く混みあっている
こと
〇〇にあてはまる食べ物は、次のうち
どれでしょう?

①かぶ ②ゆず ③いも



子どもたちに楽しんでもらえる
ようクイズを取り入れています。

行事食「冬至」

パン いちごジャム スパイシーレバー
フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ 牛乳

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日のことです。冬
に栄養価の高いかぼちゃを食べると、元気に過ごせるといわれてい
ます。また、「ん」のつく食べ物は運氣を上げる
ので、冬至にかぼちゃ(なんきん)を食べると
幸運がやって来るといわれています。

かぼちゃのクリームスープ

郷土「広島県」に伝わる料理

ごはん まんさくの竜田揚げ
レモンあえ 貝の肉じゃが 牛乳

各月の行事食、郷土に伝わる料理などを
紹介しています。



広島市教育委員会 健康教育部



作ってみよう! 給食レシピ

だいごんの中華サラダ

<材料 4人分>

まぐろ缶	1缶
だいごん	1/5本
塩	少々
こまつな	2株
にんじん	1/6本
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ2
塩	少々
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① まぐろ…汁気をきる
だいごん…せん切りにして下塩をする。
こまつな…1.5cmに切ってゆで、冷ましておく
にんじん…せん切りにしてゆで、冷ましておく
- ② Aでドレッシングを作る。
- ③ よく冷ましたこまつな、にんじん、まぐろをだ
いごん、②と和える。



ぜひ、ひろしまそだちの
こまつなを使ってみて
ください