



食育だより

広島市立広島特別支援学校

平成29年度

9月号



平成29年9月8日

長かった夏休みも終わり、学校にも活気が戻ってきました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し、元気に毎日を過ごしましょう。

生活リズムを整えよう！

私たちの体は、昼と夜の一定のリズムによって活動しています。食事をとることも、睡眠もこのリズムの一つです。リズムが乱れると、体調をくずしてしまいます。時間を決めて朝・昼・夕きちんと食事をとることにより、栄養を取り入れるだけでなく、生活のリズムを整えやすくなります。

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子どもたちの脳や体を発達させる働きがあります。

睡眠



規則正しい生活リズムを身につけるために、決まった時間に起きましょう。

起床



今日も元気いっぱい



朝ごはんを食べることで、脳や体に栄養素を補給し、午前中にしっかり活動できる状態になります。

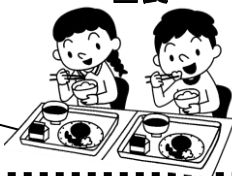
朝食



夕食



昼食



排便



伝えよう！広島の味

広島市食育推進計画では、毎月19日（食育の日）を「わ食の日」として定め、3つのわ食（和食・輪食・環食）につながる様々な取組を行っています。

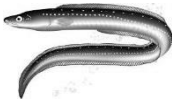
今月の郷土料理は「あなごめし」、地場産物は「ピーマン」「チンゲン菜」「えのきたけ」「なし」です。

広島の味



どんなものがあるのかな？

郷土料理 『あなごめし』



広島県沿岸でとれるあなごは、身がしまっていておいしく、昔から人々に親しまれてきました。

あなごめしは明治34年（1901年）に宮島口で駅弁として売り出されました。今では広島県の名産品になっています。

地場産物『ピーマン』

広島県では東広島市や尾道市でたくさん栽培しています。広島県産のピーマンは大きく、肉厚で甘味があり、苦みが少ないのが特徴です。



地場産物『なし』

なしは、日本で最も古くから栽培されている果物です。広島県では主に世羅郡世羅町、安芸高田市甲田町で「幸水」「豊水」「二十世紀」などの種類が栽培されています。

郷土料理レシピ

給食の献立から <あなごめし>

給食用にアレンジしています。

<材料4人分>

あなごの照焼き

鶏卵

塩

油

しょうゆごはん

240g

大2個

少々

適量

4人分

<作り方>

① あなごの照焼きは食べやすい大きさに刻む。

② 〔内の材料で炒り卵を作る。〕

③ ①と②をしょうゆごはんの上に盛りつける。

★刻み焼きのりや、ゆでたさやいんげんなどを添えるとよいです。