



食育だより

平成29年度
10月号

広島市立広島特別支援学校



平成29年10月12日

実りの秋、食欲の秋です。給食では、秋が旬の食材が多く登場します。御家庭でも、食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

ひろしま給食 100万食プロジェクト
ふるさとの味 未来へつなぐ ひろしま給食



給食で20万食 + 家庭・地域で80万食 = あわせて100万食

今年も、広島県内全域で、学校・家庭・地域で連携した「ひろしま給食100万食プロジェクト」を展開しています。地場産物を使った広島ならではの給食メニューを県民みんなが食べることで、“食”に関する理解や意識を高めることを目的としています。

学校・家庭・地域で100万食食べることを目指します。20万食を学校で食べ、80万食を県民みんなで食べるというプロジェクトです。

＜昨年度のプロジェクト＞

最終食数1,385,887食で100万食達成です！

給食で20万食

ひろしま給食

「熱く燃える！！Cズー7」登場

中学2年生の生徒が「カーブのように真っ赤でアツイものはできないか!？」と考え、出来上がった料理だそうです。トマト味のスープで「C」「赤」「熱い」を意味する食材を取り入れた料理となっています。



- ・「C（シー）」のつく食材…鶏肉（chicken）、白しめじ、にんじん（carrot）、しらすぼし（ちりめんいりこ）

- ・赤い色の食材…トマト、トマトペースト、トマトケチャップ
- ・熱くなる食材…チリパウダー



「ひろしまの味」



簡単にできて、おやつにぴったりです。日持ちがするので常備食にもなります。ひろしま給食は、地場産物や料理、栄養バランスなどに関心をもつよい機会です。御家庭でも是非作ってみてください。

和 輪 環

食育推進プログラム

～郷土料理・地場産物～

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、三つのわ食（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「八寸」、地場産物は「小松菜」「だいこん」「ねぎ」「えのきたけ」です。

広島の味



どんなものがあるのかな？

郷土料理 『八寸』

昔からお祭りなどの時に作られた煮物で、直径八寸（約24cm）のおわんに盛り付けたので、この料理名がつけました。



呉市

地場産物『えのきたけ』

私たちがふだん食べている白いえのきたけは、人工栽培で光をさえぎって育てたものです。野生のものは茶褐色をしています。

広島県呉市でたくさん栽培されています。



郷土料理レシピ

給食の献立から <八寸>

<材料 4人分>

鶏もも肉 1枚
こんにゃく 1/2枚
凍り豆腐 1枚
さといも 中3個
塩（ぬめりとり）小 1/3
だいこん 1/4本
にんじん 中 1/2本
ごぼう 1/3本
干しいたけ 2枚
出し昆布 5cm角 1枚
しょうゆ 大さじ3
さとう 大さじ2弱
みりん 大さじ1/2
水 1カップ

<作り方>

- ① 鶏肉…角切り
こんにゃく…色紙切りしてあく抜き
凍り豆腐…もどして角切り
さといも…一口大に切って塩でもみ、ぬめりをとる。
だいこん・にんじん…厚めのいちよう切り
ごぼう…乱切り
干しいたけ…もどして角切り
☆だいこんは一度ゆでておくと、味がしみこみやすい。
- ② 出し昆布でだしをとる。
- ③ だし汁に鶏肉を入れあくをとり、にんじん・ごぼう・しいたけ・こんにゃくを入れて煮る。
- ④ だいこん・さといもを加えて煮、調味し、凍り豆腐を入れて煮含める。