



食育だより

平成29年度



広島市立広島特別支援学校

11月号

平成29年11月1日

紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、おいしい食べものがたくさん出まわります。旬の食材を取り入れ、視覚や味覚で季節を味わいたいですね。

11月8日は「いい歯の日」です！

しょうぶで健康な歯を保つためには、よくかんで食べることが大切です。

邪馬台国の卑弥呼が生きていた時代は、食事の時ときとてもよくかんで食べていました。かむことの八つの大きな効用の頭文字を使った、『ひみこのはがいてぜ』という標語があります。かむことは健康への第一歩です。

御家庭でもよくかんで食べることを実践してみましょう。

かむことの効用…ひみこのはがいてぜ



ひみこ
卑弥呼

 ひ 肥満の 防止	 み 味覚の 発達	 こ 言葉の 発音はつきり あいう	 の 脳の発達
 は 歯の病気 予防	 が がん予防	 い 胃腸快調	 ぜ 全力投球

◆◆よくかむためのヒント◆◆

- ひと口30回かむ。(例：右側で10回、左側で10回、両方で10回かむ。)
- いつもより、あと10回多くかむ。
- かみごたえのある食材を選ぶ。
- 食材は大きめに切る。
- 食べ物が口にある間は、飲み物で流し込まない。
- 口にある食べ物がなくなってから、次の食べ物を口に入れる。





～郷土料理・地場産物～

伝えよう！広島の味



食育推進プログラム

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「うずみ」、地場産物は「くわい」「だいこん」「広島菜」「黒鯛」です。

広島の味



どんなものがあるのかな？

郷土料理 『うずみ』

地場産物 『くわい』

福山市周辺で、新米がとれたときに食べる料理です。しょうゆ味のだし汁で味付けした鶏肉、えび、さといもなどの具を、ごはんの下に「うずめる」ことから、この名前がついたそうです。



福山市は日本一のくわいの生産地です。芽が伸びる形から「食べると芽が出る」めでたい縁起物として食べられています。



郷土料理レシピ

給食の献立から <うずみ>

具をごはんの下にうずめて食べましょう。

<材料4人分>

ごはん	茶碗4杯
鶏もも肉（角切り）	150g
ちくわ	1本
油揚げ	2/3枚
さといも	2個
塩（ぬめりとり）	小さじ1/3
にんじん	1/3本
ごぼう	1/3本
干しいたけ	2枚
ねぎ	3本
かつお節	6g
だし昆布	3g
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
水	2カップ

<作り方>

- ① ちくわ…半月切り
油揚げ…油抜き・短冊切り
さといも…小さめの角切り
塩でぬめりを取る
にんじん…いちょう切り
ごぼう…ささがき
干しいたけ…もどしてせん切り
ねぎ…小口切り
- ② かつお節と昆布でだしをとる。
- ③ だし汁を沸騰させて、鶏肉を煮る。
- ④ ごぼう、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さといもを加えて煮る。
- ⑤ 調味し、ちくわ、ねぎを入れて仕上げ。