



食育だより

広島市立広島特別支援学校

平成29年度

12月号






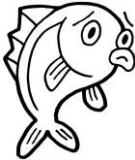

平成29年12月 6日

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。ふだんから体調を整え、元気に過ごせるようにしましょう。

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病には、がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧症、歯周病などがあります。不規則な生活や運動不足、偏った食生活を長い間続けると、生活習慣病にかかりやすくなります。予防のために、子どもの頃から食生活に気をつけて、望ましい生活習慣を身につけることが大切です。

このような食生活をしていませんか？

<p>朝食を食べないことが多い。</p> 	<p>のどがかわいたら、清涼飲料水を飲むことが多い。</p> 	<p>ファーストフードが好きでよく食べる。</p> 
<p>インスタントラーメンやレトルト食品が好き。</p> 	<p>濃い味つけが好き。</p> 	<p>スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる。</p> 
<p>野菜料理をあまり食べない。</p> 	<p>魚より肉が好き。</p> 	<p>夜遅くまで起きていて、夜食を食べることがある。</p> 

こうした食生活を続けると、生活習慣病をまねくことがあります。



～郷土料理・地場産物～

食育推進プログラム

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、「呉の肉じゃが」で、地場産物は、「春菊」「白ねぎ」「はくさい」「えのきたけ」です。

広島の味

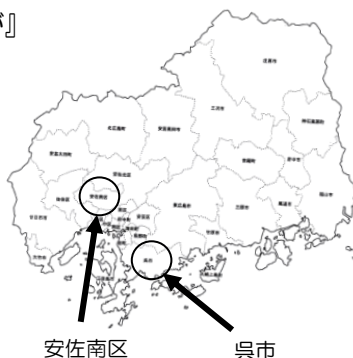


どんなものがあるのかな？

郷土料理 『呉の肉じゃが』

地場産物 『春菊』

呉の肉じゃがは、牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・糸こんにゃくを使ったシンプルな肉じゃがです。ごま油を使うことと、にんじんが入っていないのが特徴です。



安佐南区の中筋や西原地区では、昔から作られており、葉先が丸く、厚みがあるのが特徴です。香りの強い野菜で、体の中に入ってビタミンAに変わるカロテンをたくさん含んでいます。



給食レシピ

給食の献立から <さばの梅煮>



<材料4人分>

- さば切り身 4切
- しょうが 1片
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ2
- 酒 大さじ1
- ねり梅 小さじ2
- 水 1/2カップ

<作り方>

- ① しょうが…みじん切り
 - ② 水と[内の調味料を煮立たせ、さばを入れ、落しふたをして煮付ける。
- ☆ さばは、皮側に十字の切れ目を入れておくと、味がよくしみて、おいしく仕上がります。
 - ☆ ねり梅のかわりに梅干を使ってもいいです。
 - ☆ 落しふたは、アルミ箔で代用できます。