



食育だより

広島市立広島特別支援学校

平成30年度

6月号

平成30年 6月15日

梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日が多くなり、食欲が落ちやすくなります。毎日の食事や睡眠に気を付け、元気に梅雨を過ごしましょう。

6月は食育月間です



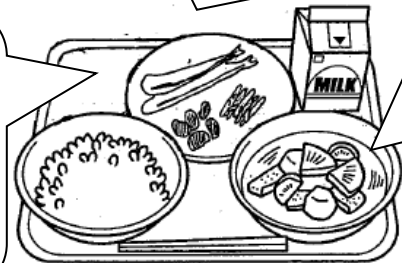
広島市の学校給食では、毎月19日の食育の日を「わ食の日」として、ひろしまっこ汁と魚料理や伝統的な食材を使った料理を組み合わせた献立にしています。6月の食育の日は、栄養のバランスのよい一汁三菜の献立を実施しています。

ごはん
小いわしのから揚げ
ごまあえ
金時豆の甘煮
ひろしまっこ汁
牛乳

広島の小いわし漁は、毎年6月10日から解禁になります。獲れた小いわしは、1時間もかからずに競りにかけられ、店頭へ運ばれていきます。そのため、この時期の小いわしの鮮度は日本一だと言われています。

小いわしをから揚げにしたものを主菜としています。

副菜には、ひろしまそだちの小松菜を使った、「ごまあえ」と、伝統的な食材の金時豆を甘煮にしたもの2品を取り入れています。



おなじみの「ひろしまっこ汁」は、煮干しのかわりにちりめんいりこでだしをとり、そのままちりめんいりこも食べるみそ汁です。具は旬の食材を取り入れています。

家庭でも、ごはんを主食として主菜・副菜・汁物がそろった食事のよさを見直し、献立を考えてみましょう。また、昔から食べられている伝統的な食材を使った料理を取り入れてみましょう。

今日のごはんは 未来の私



学校給食では、子どもたちが、生涯にわたって健全な食生活が実現できるよう、いろいろな食品を積極的に取り入れています。

また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。ぜひ、ご家庭での献立作りの参考にしてください。

魅力あふれる学校給食～ここがポイント！～



カルシウム



カルシウムは、骨や歯を作る他にも、筋肉の収縮、血液を固めて止血するなどの働きがあります。成長期は骨量を増加させる大切な時期です。そこで学校給食では、様々な食品からカルシウムがとれるように工夫しています。不足しがちな栄養素のカルシウムをしっかりとりましょう。

【カルシウムを多く含む食品】



大豆・大豆製品



青菜



海そう



小魚



牛乳・乳製品



給食レシピ

<カルちゃん和風サラダ>

<材料4人分>

- | | |
|---------|----------|
| まぐろスープ漬 | 1缶 |
| ちりめんいりこ | 大さじ2・2/3 |
| (乾)芽ひじき | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2/3 |
| ほうれんそう | 1/2袋 |
| キャベツ | 2枚 |
| にんじん | 1/6本 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| すりごま | 大さじ1・1/3 |

<作り方>

- ① まぐろスープ漬…汁気をきる
芽ひじき…水でもどしてゆでる
しょうゆをかけておく
ほうれんそう…ゆでて2～3cmに切る
キャベツ・にんじん…せん切りにしてゆでる
- ② 〔内の調味料をよく混ぜ合わせる。〕
- ③ よく冷ました材料を②であえ、仕上げにすりごまをふる。