



# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

平成30年度

10月号

平成30年10月12日

爽りの秋、食欲の秋です。給食では、秋が旬の食材が多く登場します。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

地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食



給食で20万食

+

家庭・地域で30万食

=

あわせて100万食

広島県では、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するため「ひろしま給食100万食プロジェクト」を展開しています。4月から5月にかけて、地場産物を使った広島ならではの給食メニュー「ひろしま給食」を募集しました。このプロジェクトは、学校で「ひろしま給食」を食べるだけでなく、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・地域合わせて100万食をめざしましょう。



<昨年度のプロジェクト>

最終食数1,536,606食で100万食達成です！

ひろしま給食統一メニュー

## ひろしまオールスター★担々丼



ひろしま給食は「おいしい」「広島らしい」「調理しやすい」「わくわくする」メニューが選ばれます。今年は呉市の小学2年生の親子が考えたメニューです。広島市の給食では少しアレンジして登場します。

味付けは甘辛いみそ味で、豆板醤のピリ辛がポイントです。使用する地場産物は3種類です。



米



小松菜



えのきたけ

# 今のごはんは 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。是非、御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!~



### いも類

いも類はエネルギー源の糖質を多く含んでいるので、いもを主食としている国があるほどです。ビタミンやカリウム、食物せんいも多く含まれています。

給食では、おもにじゃがいも・さつまいも・さといもを使用しています。



#### じゃがいも

長期保存や加熱調理してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。

給食では、煮物・汁物・炒め物など、様々な料理に使います。



#### さつまいも

ビタミンCやカリウム、食物せんいを多くとることができます。

給食では、大学いもやさつまいもなどに使います。



#### さといも

ぬめり成分のムチンが便秘予防などに効果があります。

給食では、いも煮やいもいもサラダなどに使います。



### 給食レシピ

#### <材料4人分>

さつまいも	2本
揚げ油	適宜
水あめ	24g
さとう	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
酢	少々
水	大さじ2
黒いりごま	小さじ1

### <大学いも>

#### <作り方>

- ① さつまいも…乱切り  
水にさらす
- ② 〔内の調味料を合わせて煮詰め、みつを作る。〕
- ③ ①のさつまいもの水気をきり、油で揚げる。
- ④ 揚げたさつまいもが熱いうちに②のみつをかけて黒いりごまをふる。

