



食育だより

平成30年度

広島市立広島特別支援学校

1月号

平成31年 1月 8日

新年を迎えました。今年一年を健康でよい年にするために、毎日の食生活を大切にし、元気に過ごしましょう。

◇ 1月の行事と食事 ◇

1月は親戚や知人がお互いに行き来し「仲睦まじく」することから「睦月」と名付けられたといわれています。一年の初めの月でもあるため、一年を健康に過ごせるように願いを込めた様々な行事が行われます。



おせち料理



雑煮



七草がゆ



鏡開き

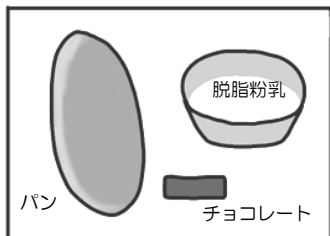
～広島市学校給食の移り変わり～

今から69年前の昭和25年（1950年）に当時の広島市の小学校全校で、パン・牛乳・おかずの給食が実施され、今日に至っています。学校給食は、時代によって目的や内容が移り変わってきました。現在では、子どもたちの豊かな未来を育むための「食育の場」として効果を挙げています。

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。御家庭でも、給食週間を通して、給食の移り変わりや食べ物の大切さについて、子どもたちと一緒に考えてみましょう。

昭和25(1950)年

完全給食開始



一食分の給食費 6円50銭

昭和45(1970)年

牛乳やソフト麺が登場



55円

平成27(2015)年

広島県の郷土食が毎月登場



小学校 250円・中学校 300円(12月より)

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。

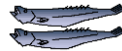
また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。是非、御家庭での献立作りの参考にしてください。



魅力あふれる学校給食 ~ここがポイント!~



小魚類



小魚は骨ごと食べるので、カルシウムを多くとることができます。給食では、ちりめんいりこ・かえりいりこ・こいわし・ししゃもなどを使用しています。

ちりめんいりこ

かたくちいわしなどの稚魚を乾燥させたものです。瀬戸内海でたくさんとれ、広島県の代表的な地場産物です。給食では、酢の物・カルちゃんサラダ・ひろしまっこ汁など様々な料理に使います。

成長すると

かえりいりこ

ちりめんいりこより大きく成長したものです。給食では、かきあげや大豆のぎすけ煮に使います。

成長すると

こいわし

広島県の地場産物で、瀬戸内海でたくさんとれます。給食では、からあげに使います。

ししゃも

給食では、から揚げ・天ぷら・南ばん漬けに使います。



給食レシピ

<ひろしまっこ汁>

<作り方>

- ① 油揚げ…湯通し
短冊切り
凍り豆腐…もどす
短冊切り
はくさい…短冊切り
たまねぎ…せん切り
えのきたけ…半分に切る
春菊…2cmに切る
- ② 水にちりめんいりこを入れて煮る。煮立ったら、油揚げ・たまねぎ・はくさいを入れて煮る。
- ③ 材料がやわらかくなったら、えのきたけ・凍り豆腐を入れる。
- ④ みそを溶かし入れ、春菊を入れて仕上げる。

ちりめんいりこでだしをとり、そのまま食べます。

<材料4人分>

油揚げ	2/3枚
凍り豆腐	12g
はくさい	1枚
たまねぎ	1/2個
えのきたけ	1/3袋
春菊	1/4袋
ちりめんいりこ	大さじ4
中みそ	大さじ3
白みそ	大さじ2/3
水	3カップ