

# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和元年  
6月号



令和元年 6月 3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て、元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間です



広島市では、毎月19日（食育の日）を『わ食の日』として、3つの「わ食」を勧めています。

わ  
和 食

ごはんを中心とした日本型食生活



わ  
輪 食

食卓を囲む家族の団らん



わ  
食

わ  
環 食

環境に配慮した食生活



学校給食では、食育の日の献立として、主菜の魚料理と副菜・ひろしまっこ汁を組み合わせています。毎年6月の食育の日は、栄養バランスのよい一汁三菜の献立を実施しています。

### 主菜「ホキのゆかり揚げ」

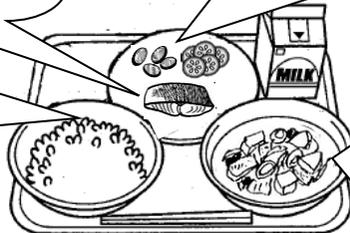
ホキは味にくせがない白身の魚です。衣に赤じそ粉を使った天ぷらを取り入れています。

### 副菜「きゅうりの塩もみ・金時豆の甘煮」

旬の野菜であるきゅうりの塩もみと、伝統的な食材である金時豆を甘煮にしたもの2品を取り入れています。

### 主食「麦ごはん」

広島県産の新米を使用しています。



### 汁物「ひろしまっこ汁」

ちりめんいりこでとっただしに、旬の食材を加えたみそ汁で、ちりめんいりこも具として食べます。

御家庭でも、ごはんを主食とした主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを見直し、献立を考えてみましょう。

おしえます!

# 給食のひみつ

～かんたん ♪ おいしく ♪ 健康に ♪～



学校給食のおいしさのひみつや、調理の工夫を紹介します！  
ご家庭でも、ぜひお役立てください。

## ホワイトソース

手作りのホワイトソースは市販のものに比べて塩分や脂肪分を少なくすることができます。クリームシチューやクリーム煮がさらにおいしく仕上がります。

### <材料>

小麦粉	大さじ3
サラダ油またはバター	大さじ2
牛乳	1カップ

### <作り方>

- ① なべを熱してサラダ油を入れる。小麦粉を入れて弱火でサラサラになるまで、こがさないように炒める。
- ② 牛乳を入れ、ダマができないようにルウをのばす。

### ☆ ここがPOINT ☆

牛乳を入れるときは、かき混ぜながら少しずつ入れましょう。



## 給食レシピ

### <クリームシチュー>

#### <材料4人分>

鶏もも肉(角切り)	150g
白ワイン	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
にんじん	2/3本
ほうれんそう	1/3袋
油	小さじ1
小麦粉	大さじ3
サラダ油またはバター	大さじ2
牛乳	1カップ
コンソメの素	小さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
水	2カップ

#### <作り方>

- ① 鶏肉…〔内の調味料で下味をつける  
たまねぎ・にんじん…角切り  
じゃがいも…角切り 水にさらす  
ほうれんそう…ゆでる  
2～3cmに切る
- ② 〔内の調味料でホワイトソースを作る。
- ③ 油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ・にんじんを加え、水を入れてあくをとりながら煮る。
- ④ じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ 調味し、ホワイトソースを入れ、ほうれんそうを加えて仕上げる。

