



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和元年

10月号



令和元年10月3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。御家庭でも、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

よくかんで 笑顔で食べよう ひろしま給食



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。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。今年度は、「食と健康」をテーマに、咀嚼と健康のつながりを意識し、よくかんで食べる習慣をつくるための取組を行っています。その一環として、4月から5月にかけて、地場産物を使って、家庭でも簡単にでき、よくかんで食べるよう工夫した給食メニュー「ひろしま給食」が募集されました。

ひろしま給食統一メニュー



か ゴー ゴー 噛みってる！Go・Go炒め



今年のひろしま給食は、「かめばかむほどみんなが健康になる」というポイントが加わり、府中市の中学生の考えたメニューが選ばれました。広島市の給食では少しアレンジして登場します。

味付けは赤みそを使った甘辛い味で、ごはんによく合います。使用するかみこたえのある食材は3種類です。



ごぼう



こんにゃく



豚肉

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秘密や、調理の工夫を紹介します!
御家庭でも、ぜひお役立てください。

あえ衣(ごろも)

あえ衣は、あえ物をつくる時に使う合わせ調味料のことで、さとう、塩、酢、みそ、しょうゆなどの調味料のほか、いろいろな材料を組み合わせます。給食でも、あえ衣を使った「ごまあえ」「白あえ」「わけぎのぬた(酢みそあえ)」などがあります。

ごまあえの衣

しょうゆ 大さじ1・1/3
さとう 小さじ1
白いりごま 大さじ2

白あえの衣

豆腐 1/2丁
白みそ 大さじ1
さとう 小さじ2
みりん 小さじ2/3
塩 少々

酢みそあえの衣

白みそ 大さじ2
さとう 大さじ1・1/3
酢 大さじ1/3
ねり洋辛子 少々

☆ ココがPOINT ☆

あえ衣は、ごまをよくすったり、豆腐をしっかりつぶしたりするなど、きめが細くなめらかな状態にすると、材料とからみやすくなります。また、材料は水気をしっかり切ってあえることで、水っぽくならず仕上がります。



給食レシピ

<ごまあえ>



<材料4人分>

ちくわ 1・1/2本
ほうれんそう 1袋
キャベツ 大葉3枚
にんじん 小1/6本
しょうゆ 大さじ1・1/3
さとう 小さじ1
白いりごま 大さじ1・2/3

<作り方>

- ① ちくわ…輪切り
ほうれんそう…2～3cmに切ってゆでる
キャベツ…せん切りにしてゆでる
にんじん…せん切りにしてゆでる
白いりごま…よくする
- ② ごまとしょうゆ・さとうを混ぜ合わせる。
- ③ ちくわとよく冷ました材料を②であえる。



※ ほうれんそうやキャベツのほか、小松菜やはくさいなどを使ってもおいしいです。