



食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年

1月号



令和2年 1月 9日

新年を迎えました。今年一年を健康で良い年にするために、毎日の食生活を大切に、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

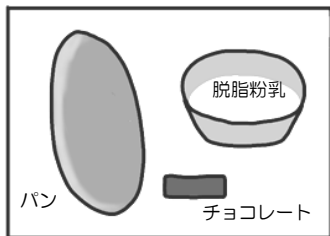
～ 広島市学校給食の移り変わり ～

今から70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」になっています。また学校給食は、正しい食習慣や知識・食事のマナー・感謝の心などを身に付けるための「生きた教材」でもあります。

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、お子様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
(平成27年12月より)

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、是非お役立てください。

豆のもとし方・煮方

給食では、乾燥した豆を前日から水につけておくことはできません。当日に調理をするため、短時間でもどす工夫をしています。豆の種類で、もとし方や煮方が違います。

大豆のもとし方

豆の10倍程度の水を沸騰させ、大豆を入れる。再び沸騰してから火を止め、ふたをして30分から1時間つけておく。

金時豆の煮方

<材料>

金時豆（乾燥）	100g
さとう	大さじ4
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
水	適宜

<作り方>

- ① 鍋に金時豆を入れ、たっぷりの水を入れて沸騰したら、一度湯を捨てる。
- ② ひたひたの水を加えて中火～弱火で煮て、やわらかくなったら、2～3回に分けて調味料を加える。
- ③ 汁気がなくなるまで煮る。

☆ ここがPOINT ☆

豆が煮汁の上に出ないようにすると、しわがでずきれいに仕上がります。



給食レシピ

<黒豆のはじきあげ>



<材料4人分>

黒豆（乾燥）	90g
〔でん粉	大さじ2
揚げ油	適宜
さとう	大さじ2
〔塩	少々

<作り方>

- ① 黒豆の10倍程度の水を沸騰させ、黒豆を入れる。
- ② 再び沸騰したら火を止め、ふたをして30分～1時間置く。
- ③ 水を切った黒豆にでん粉をまぶして油で揚げ、熱いうちにさとうと塩をまぶす。