

食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年度

10月号



暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」「食欲の秋」です。食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

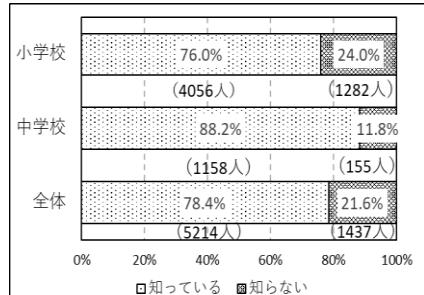
「地場産物」という言葉を知っていますか？

「地場産物」とは、自分たちの住む地域でとれる農林水産物のことです。

広島市の小学5年生と中学2年生を対象に行った平成31年度の「食に関するアンケート」の中で、約2割の児童生徒が「地場産物」の言葉の意味を「知らない」と答えました。

広島市の学校給食では、毎月4回「地場産物の日」を設け、地場産物を使用するように努めています。御家庭でもぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

「地場産物」の言葉の意味を知っていますか。



給食でよく使われる地場産物

学校給食では、広島県内産及び広島広域都市圏内産を地場産物としています。



*広島広域都市圏とは、広島市を中心とした、東は三原市エリアから西は山口県柳井市エリアまでの24市町のことです。



おいしく・たのしく食べよう！

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つけるための生きた教材です。

10月に給食に登場する地場産物より

10月6日（火）

真鯛…広島県でとれた真鯛を「真鯛の揚げ煮」に使います。瀬戸内海でとれる真鯛は豊富なえさを食べ、強い潮の流れの中を泳ぎ回って、身が引き締まったおいしい魚に成長します。



10月16日（金）

広島和牛…広島県産の和牛を「やわらか広島和牛肉豆腐」に使います。給食で初めて登場する広島和牛は、中国地方の豊かな自然と、1000年以上の歴史と伝統のある優秀な血統により育まれた高級牛肉です。体の中で血や肉になる良質なたんぱく質やミネラルなどをバランスよく含み、豊かな風味と深いコクと甘いうま味があります。



*広島県産の真鯛と広島和牛は、地場産物の魅力やおいしさを児童生徒に伝えるとともに、新型コロナウイルス感染症の影響による外食需要の減少により、在庫が増加している食材の消費維持を図ることを目的として給食に取り入れています。

給食レシピ



<小松菜の中華サラダ>

<材料4人分>

ハム	2枚
糸寒天	3g
小松菜	1袋
コーン(缶)	30g
にんじん	小1/6本
酢	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ
ハム…短冊切り
糸寒天…もどす
小松菜…2~3cmに切り、ゆでる
コーン(缶)…汁気をきる
にんじん…せん切りにし、ゆでる
- ② [内の調味料でドレッシングを作り、よく冷ました材料とあえる。]

*コーンを炒り卵に変えててもおいしいです。