



# 食育だより

広島市立広島特別支援学校

令和2年度

3月号



寒さも日ごとにやわらぎ、春の訪れを感じる今日この頃です。今年度も残すところあとわずかになりました。この一年を振り返り、健康の土台となる食生活についても一度考えてみましょう。

ひろしま給食 100万食プロジェクト

ひろしま給食 元気と笑顔の みなもとじゃけん

ひろしま給食100万食プロジェクトは、広島県全域で、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するために平成25年度から始まった今年度で8年目の取組です。

今年度は「食と健康」をテーマに、キャッチコピーと「栄養バランスを考えた料理のレシピ」を募集した結果、広島市の中学生が考えたキャッチコピーと府中町の小学生が考えた『パワーをつけろ！スタミナがんす丼』が広島県教育委員会賞に選ばれました。広島市では3月の給食に登場します。リーフレットを配付しますので、御家庭でも参考にしてみてください。



## パワーをつけろ！



## スタミナがんす丼

「がんす」って何？

がんすは、広島の特産品です。かまぼこと同じ魚の練り製品で、魚のすり身に野菜や一味唐辛子などを混ぜて長方形に形を整え、パン粉をつけて油で揚げたものです。広島市の西区や、呉市広、大崎上島で作られています。

がんすは、広島の方で「～でございます。」の意味です。

だし汁を煮たて、豚肉、たまねぎ、ほししいたけ、ちりめんいりこ、キャベツ、がんすを順に加えて煮、卵を流し入れます。ねぎを散らして、ごはんにかけて食べます。

いろいろな食材を組み合わせることで、1品でも栄養のバランスがとれます。

3月5日（金）の給食に登場します。






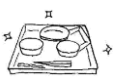


# おいしく・たのしく食べよう！



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。

## < 1年間を振り返ってみよう >

お子さまの状況に応じて御家庭でも食事の時間を振り返り、どんなことができるようになったか確認してみましょう。成長を喜び、明日からの励みにつなげましょう。  
(例)

<input type="checkbox"/> 食事前に正しい手洗いをしている。		<input type="checkbox"/> 食器を正しい位置に並べている。	
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをしている。		<input type="checkbox"/> はしを正しく持っている。	
<input type="checkbox"/> よい姿勢でよくかんで食べている。		<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べている。	
<input type="checkbox"/> 食事時間の目安を決め、家族団らんの時間をもっている。		<input type="checkbox"/> 楽しく食事をしている。	

## 給食レシピ



### < わけぎのめた >

#### < 材料4人分 >

かまぼこ	1/4本
わけぎ	1束
白みそ	大さじ2
さとう	大さじ1
酢	小さじ1
練り洋がらし	少々
白いりごま	小さじ1

#### < 作り方 >

- ① 下ごしらえ  
かまぼこ…短冊切りにする  
わけぎ…2～3 cmに切ってゆでる  
白いりごま…すっておく
- ② 〔内の調味料をよく混ぜ合わせる。〕
- ③ よく冷ました材料を、②とごまで和える。

本年度も給食への御理解、御協力をありがとうございました。  
来年度は、4月12日（月）給食開始の予定です。