

食育だより

令和3年度

10月

広島市立広島支援学校

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。「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。

食べて応援!地域の食材



日本の食料自給率は38%(2019年度)。食料の多くを輸入に頼っています。しかし、気候変動や世界情勢により、将来が保証されているものではありません。地場産物を食べることは、地域の農林水産業を活性化させ、将来の食料保証につながります。

地場産物を学校給食に!

学校給食では、広島県産および広島広域都市圏産の農林水産物を地場産物としています。

地場産物を使うことで、こんなメリットがあります!

- ◎産地から届くまでの輸送時間が短いので**新鮮!**
- ◎食料の輸送のために使われるエネルギーを減らすことができ**環境にやさしい!**



給食で100%地場産物を使用している食材

給食のお米は、広島県産のコシヒカリ、あきろまん、ヒノヒカリ等を使用しています。毎年11月から、その年に収穫された新米になります。



お店で、地場産物を見つけてみましょう!
たくさんありますよ♪

旬の食材、 使っています!

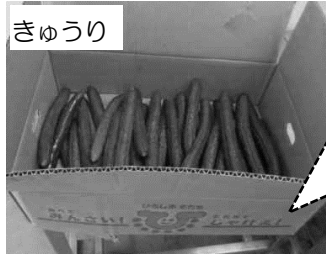
広島県は、平地が少ないため、小規模な生産者が多いのが特徴です。地域ごとの気候や地形をいかして、様々な食材が育てられています。地域の農家の方が育てた旬の食材を、時期や地域を限定して給食にとり入れるなど、地場産物の活用に努めています。

6月 安佐南区戸山地区



たまねぎ

7月 安佐南区川内地区・安佐北区



きゅうり



じゃがいも



キャベツ



「ひろしまそだち」
知っていますか?

広島市内の農林水産業者さんが生産した食材についているマークです。8つの●は、市内の8つの区を表しています。

6月 東広島市安芸津町

6・7月 庄原市



作ってみよう! ☆わくわく給食レシピ☆



小松菜の中華サラダ

<材料4人分>

まぐろスープ漬	50g
糸寒天	4g
小松菜	1袋
(缶)ホールコーン	30g
にんじん	1/5本
酢	大さじ1・1/2
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
まぐろスープ漬…汁気をきる
糸寒天…サッと洗い、水でもどす
小松菜…2~3cmに切り、ゆでる
(缶)ホールコーン…汁気をきる
にんじん…せん切りにしてゆでる
- 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。

