



食育だより 10月号

平成22年10月19日

広島市立庚午小学校 校長 山崎 幸徳(発行 給食室)

空が青く、さわやかな季節になりました。

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回りますね。旬の食べ物を食卓に取り入れ、適度な運動をして、健康作りにつとめましょう。

地場産物

広島市の学校給食では、広島県でとれる食べ物を取り入れた日を「地場産物の日」と設定し、広島市や広島県の地場産物を積極的に給食に取り入れています。
どうして地場産物が大切なのでしょう？

- * 近くでとれる食べ物は、移動距離が短く新鮮でおいしいです。
- * 産地や生産者がわかるので安心して食べることができます。
- * 近くでとれる食べ物を知ることで、生産者や食べ物への感謝の気持ちを持つことができます。
- * 地域の自然、食文化、産業について身近に感じることができます。

給食の献立に取り入れられている「地場産物」

グリーンアスパラガス (5月)

主な産地 三次市

みかん (10~1月)

主な産地 蒲刈島 江田島 因島 豊島

じゃがいも (6月)

主な産地 東広島市安芸津町

くわい (12月)

主な産地 福山市

わけぎ (3月)

主な産地 尾道市 三原市 呉市

だいこん (10~2月)

主な産地 庄原市高野町 呉市

小松菜・ねぎ・もやし・えのきだけは、年間を通して、広島県内産を使用しています。

今月の地場産物の日は「れんこん」「だいこん」です。
れんこんは「筑前煮」、だいこんは「吉野煮」に使っています。



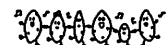
「太田川しじみ」広島市内を流れる太田川では、やまとしじみの漁が盛んに行われています。太田川で採れるやまとしじみは、味もよく、「太田川しじみ」という名前です。今月は、「しじみのみそ汁」で「太田川しじみ」を使用します。



残食量からみた庚午小学校の9月のきゅうしょくの様子

よく食べていた人気メニュー

- 1位 赤魚の竜田揚げ・いかの磯辺揚げ
粉ふきいも・キャベツのゆかりあえ
- 2位 かきたま汁・おかかあえ
フライビーンズ・かぼすあえ



もっとがんばって食べてほしいメニュー

- 1位 月見汁
- 2位 卵と小松菜の炒め物
- 3位 ミネストローネ
- 4位 昆布豆
- 5位 とうがん汁・みそ汁



9月の給食の様子は上記の通りでした。上記の順位は、給食の残食量を毎回計量し、それをもとにだしています。給食室で作った量に対する残食量の割合が、少ないものをよく食べるメニュー、多いものをもっとがんばって食べてもらいたいメニューとしました。9月は、和風の汁物が多く残っていました。和風のしるものは、季節の野菜を多く使用し、栄養的にもすぐれたメニューです。もっとしっかり食べてもらいたいと思います。



給食メニュー紹介コーナー



9月の給食よりフライビーンズ (9月人気メニュー1)

材料 (4人分)

乾燥大豆	100g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1と1/2
塩	少々



作り方

- ① 大豆を1晩水につけてもどす。
(時間がない時には、たっぷりの水を沸騰させ、大豆を入れ、再び沸騰したら、火をとめ、30分~1時間くらいおいてもどす)
- ② もどした大豆の水気をきり、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 熱いうちに砂糖と塩をふる。



10月の給食よりニンジンとじゃこの炒めもの (ちりめんじゃこたっぷりです。)

材料 (4人分)

ちくわ	1本
ちりめんじゃこ	大さじ2
にんじん	1/2本
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	3g (1パック)
白いりごま	小さじ1/2

作り方

- ① ちくわを輪切り
にんじんをせん切り
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん・ちりめんを入れて炒める。
- ③ ちくわを入れて、さらに炒め、にんじんがしんなりしてきたら、調味する。
- ④ 仕上げに、かつお節・白いりごまをふる。

