



食育だより

1月号



平成24年1月26日
広島市立庚午小学校 校長 山崎幸徳
(発行 給食室)

寒い日が続きます。今年一年を健康でよい年にするために、毎日の食生活を大切に、体調を整えて、元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は

全国学校給食週間 です。

学校給食は、明治22年(1889年)山形県の忠愛小学校で始まりました。当時のメニューは、おむすび、焼き魚、漬物でした。その後、長い歴史を経て学校給食も大きく変わり、今では、郷土食や行事食、姉妹・友好都市、教科関連の献立なども実施しています。また、5・6年生のひろしま型カリキュラム「言語・数理運用科」には、給食の歴史を知ったり、栄養バランスのよい献立を考えたりする単元もあります。

学校給食週間を通して、給食をおいしく食べられることに感謝し、ご家庭でも是非、給食や食べ物の大切さについて、子どもたちと一緒に考えてみられてはいかがでしょうか。

広島市の給食の移り変わり

昭和25(1950)年
6円50銭



パン・チョコレート
ミルク(脱脂粉乳)
広島市の完全給食開始

昭和41(1966)年頃
35円



パン・チョコレート
ミルク(脱脂粉乳)
くじらの竜田揚げ・酢の物

平成3(1991)年頃
小学校190円・中学校228円



ミルク・ビーフストロガノフ・くるみサラダ
姉妹都市献立(ポルゴグラード市)

平成12(2000)年頃
小学校200円・中学校240円



ミルク・もふりごはん・
つみれ汁・甘夏かん
郷土食(広島県)

平成20(2008)年頃
小学校220円・中学校265円



ミルク・カレーライス・野菜炒め
地場産物の日(小松菜)

平成23(2011)年度
小学校220円・中学校265円



麦ご飯・ミルク・まぐろの竜田揚げ・
ひじきの炒め煮・ひろしま汁
食育の日「わ食の日」
(一汁二菜の献立)

残食量からみた庚午小学校の12月のきゅうしょくの様子

よく食べていた人気メニューベスト3

- 1位 三色ソテー、きつねうどん、ごまあえ
- 2位 くわいのから揚げ、肉じゃが、さつまいものかりん揚げ、ミートスパゲティ
- 3位 生揚げの中華煮、さばの煮付け、卵と小松菜のソテー

12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。

12月のメニューは、揚げ物、めん類、野菜のソテー類などに人気がありました。12月の献立にスタミナ納豆という、納豆と鶏ミンチ肉を甘辛く味付けした料理をだしました。クラスでは、納豆を日常、家庭でも食べている子が多く、残食率も1.9%(学校全体で、19人分の残り)と、思ったよりよく食べていました。2月には、カップの1食用納豆も出ます。ご家庭でも、栄養的にすぐれた納豆を食べてもらえたらと思います。

もっとがんばって食べてほしいメニューベスト5

- 1位 豚汁
- 2位 スタミナ納豆
- 3位 即席漬け
- 4位 ししゃもの南蛮揚げ、ハムと小松菜の炒め物
- 5位 広島菜揚げ



給食メニュー紹介コーナー

12月の給食より生揚げの中華煮 (12月人気№3メニュー!)

材料(4人分)

豚肩肉スライス	100g
生揚げ	400g
玉ねぎ	中1こ
にんじん	中1/2本
にら	30g
ごま油	小さじ1
おろし生にんにく	小さじ1
しょうが	1かけ
トウバンジャン	1g
しょうゆ	大さじ2
赤みそ	大さじ2
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
でんぷん	小さじ1
白いりごま	小さじ2
水	200cc

作り方

- ① 豚肩肉-細切り
生揚げ-油抜きして角切り
玉ねぎ・にんじん-せん切り
にら-1~2cmに切る
しょうが-みじん切り
- ② ごま油に、おろし生にんにく、しょうが、トウバンジャンを入れて炒め香りを出し、豚肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ④ Aの調味料で調味し、生揚げを加えて煮る。
- ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、にらを加え、仕上げに白いりごまを加える。

1月の献立よりかきのみぞれわん(旬のかきを使った汁物です。)

材料(4人分)

かき	130g
酒	小さじ1
豚もも肉スライス	50g
大根	200g
にんじん	50g
水菜	50g
しょうが	5g
かつお節	15g
だし昆布	10g
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
食塩	小さじ1/2
でんぷん	小さじ1
水	800cc

作り方

- ① かき-よく洗って酒につける
大根-すりおろす
にんじん-せん切り
水菜-2~3cmに切る
しょうが-すりおろして絞り汁をとる。
- ② だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ③ だしを煮たて、豚肉を入れあくをとりながら煮る。
- ④ にんじんを加え、かきを加える。
- ⑤ 大根おろしを加え、さらに煮て、仕上げにしょうがの絞り汁を入れ、水菜を加える。
- ⑥ 水溶きでんぷんを加える。

給食クイズ



1. 1月11日の給食の「八寸」は、この料理をもりつけたお皿の大きさから、この名前がつきました。では、八寸とは、約何cmのことでしょうか？

ア、4cm イ、24cm ウ、44cm

2. 1月18日の給食の「小松菜の中華サラダ」の小松菜は、年中お店で出回っていますが、小松菜の旬はいつでしょうか？

ア、冬 イ、夏 ウ、秋

3. 1月23日の給食の「わかさぎの南蛮漬け」をつける甘酢の調味料で、酢と砂糖としょうゆの割合はつぎのうちどれでしょうか？

酢：砂糖：しょうゆの割合 ア、3：2：2 イ、3：1：1 ウ、1：1：1

答えは下にあります↓

庚午小の学校給食週間



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。本校でも1月30日～2月3日を学校給食週間とし、次のようなことに取り組みます。

1月31日（火）放送朝会：給食委員会による給食室の先生へのインタビューと給食が作られる様子のビデオ放送をおこないます。

2月1日（水）独自献立実施：6年生が考えたメニュー「地場産物を使った広島らしいメニュー」を実施します。献立に採用された児童が、その日の給食について、給食時間に放送をします。

2月2日（木）3日（金）給食放送：給食室のメンバーによる、その日の給食について、お話をします。

1月30日（月）～2月3日（金）食缶をからっぽにしよう週間：各クラスの食缶が空っぽになったら給食室前でカードを配付し、カードを集めると賞状がもらえます。



クイズの答え

1 イ、24cm

2 ア、冬

3 ア、3：2：2



特色ある給食の紹介



学級掲示資料

きょうどしょく
郷土食

ひろしまけん
「広島県」

11日（水）

ごはん

ミルク

八寸

がじつあえ

広島県は瀬戸内海と中国山地の豊かな自然に恵まれた県です。海の幸、山の幸が豊富で、いろいろな郷土料理があります。

<八寸>

昔からお祭りなどの時に作られた煮物で、直径八寸（約24cm）のおわんに盛り付けたのでこの名前がつきました。

<がじつあえ>

お正月などの祝いの日に、作られていました。ほうれん草やあなごを使った和えものです。海が近く、新鮮なあなごが手に入りやすい瀬戸内地方ならではの郷土料理です。「質節和え」がなまって、「がじつあえ」と呼ばれるようになりました。

じばさんぶつ ひ
地場産物の日「かき」



25日（水）

ごはん

ミルク

かき揚げ

かきのみぞれわん

みかん

冬の味覚「かき」は広島県の特産として有名です。

広島湾は、波がおだやかなため、「かき」の繁殖には最適です。太田川から、豊富な栄養分が運び込まれ、えさとなるプランクトンがよく育つため、味がよく、品質のよい「かき」が育ちます。

海の「ミルク」とも呼ばれる「かき」には、うまみ成分のグリコゲンや、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が豊富にふくまれています。

給食では初めて登場する、「かきのみぞれわん」に入っています。

