



令和元年12月18日
廿日市学校給食センター

早いもので今年も残すところ、あとわずかとなりました。朝晩がめっきり寒くなりましたが、朝と昼の気温差に体がついていかず、体調を崩している人はいませんか。

今年の秋はラグビーワールドカップで日本全体がとても盛り上がり熱狂的に応援した人もいるのではないのでしょうか。ラグビー選手はポジショングートの特性により体づくりのための食事がちがうようです。主食・主菜・副菜のそろった栄養のバランスの良い食事を食べ、一日に4500〜5000カロリーのエネルギーを摂取します。このエネルギーの量は、大人の女性の二百分になります。

スクラムを組むFW(フオワード)は体重が多いほうが有利なので、十分なエネルギー・たんぱく質を摂るために主菜となるたんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)を多く含む食品を二品以上組み合わせます。また、ケガ予防にはカルシウム(乳製品・小松菜等)、カルシウムの吸収アップにはビタミンD(魚・きのこ・豚肉・大豆製品)が必要になります。また、栄養のバランスを考え、ビタミン・ミネラル(野菜・特に緑黄色野菜・果物)も多く摂ります。

バスやキック、ランなどスピードがいるBK(バックス)は瞬発力を活かすには体脂肪を抑えることが必要で、たんぱく質は脂肪が少ない食材(鶏むね肉等)を摂ります。しかし広い範囲を動く持久力のためには、主食となる炭水化物も大切です。それに加えて、筋肉のダメージを回復するには炭水化物とたんぱく質、糖をエネルギーに変えるビタミンD(魚・きのこ・豚肉・大豆製品)、運動に必要なビタミン・ミネラル(野菜・特に緑黄色野菜・果物)も多く摂ります。摂取量は違いますが、それぞれの栄養のバランスを考えながら食事をするのは私たちも同じですね。

学校給食では、主食・主菜・副菜がそろっている栄養バランスの整った食事を目指しています。季節の食材、廿日市市で育てられた食べ物をできるだけ使っています。しっかりと食べましょう。

ひろしま給食キャッチコピー

よくかんで 笑顔で食べよう ひろしま給食

ひろしま給食100万食プロジェクト



「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島ならではの給食メニューのレシピを公募し、学校・家庭・地域が一体となって食育を推進する事業です。広島県では、学校給食で20万食、家庭・地域で80万食の合わせて100万食を食べることを目標にし、それを受けて廿日市市では、学校給食で1万食、家庭・地域で4万食、合わせて5万食を食べることを目標に実施しています。

今年度は、応募総数5,608作品の中から、最優秀レシピ賞の「噛みってる! GoGo(ゴーゴー)炒め」を含めた、5つの「ひろしま給食」が選ばれました。廿日市市では、「ひろしま食育ウイーク(10/19のひろしま食育の日を含む週)」期間中に市内全部の学校給食で廿日市市の特色を生かした「ひろしま給食廿日市市統一メニュー」を実施しました。

10/16 (水)
廿日市市統一メニュー



広島県産・廿日市市産の食材も
たくさん使いました!

広島県産食材



廿日市市産食材



みかんも広島県産、牛乳は広島県産・廿日市市産です。

その他の「ひろしま給食」も実施しました。

11/26 (火)



広島いりこの塩バター
キャラメルナッツ

12/12 (木)



頑張れカーブ!
真っ赤なタコ煮

ひろしま給食5作品以外の他に特別賞(企業賞)11作品が選ばれました。
特別賞(企業賞)

廿日市市立阿品台中学校
第3学年 日高 陽さん
第1学年 日高 心くん

予告

今年度の全国学校給食週間

1月24日(金)から30日(木)は全国学校給食週間です。今年度は『行事食や郷土料理をとり入れる』をテーマに実施します。広島ならではの「ひろしま給食」や広島県・山口県に伝わる郷土料理を取り入れます。日本の伝統的な食文化を知る機会になればいいと思います。

実施予定献立

- もぶりご飯(大竹市)
- はすの三杯(山口県)
- お宝甘けん汁(ひろしま給食)
- 大豆うどん(江田島)
- 煮ごめ(広島県西部)
- かきフライ(廿日市市特産物)

料理レシピの中から、体が温まる
おすすめのレシピを紹介します♪

《 豚 汁 》



《作り方》

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② こんにゃくは、ゆでてアクぬきをする。
- ③ 油揚げは、油抜きする。
- ④ だし汁を煮立てて、豚肉・ごぼう・こんにゃく・だいこん・にんじん・生しいたけを入れて煮る。(アクをとる)
- ⑤ 油揚げを入れ、煮えたら、だし汁で溶いたみそを入れる。
- ⑥ 最後に、ねぎを入れる。

《材料は4人分 ()内は切り方》

- 豚肉……………60g
- ごぼう(ななめ切り) ……中1/5本
- だいこん(いちよう切り) ……中1/12本
- にんじん(いちよう切り) ……1/4本
- 生しいたけ(スライス) ……2枚
- こんにゃく(色紙切り) ……1/4枚
- 油揚げ(短冊切り) ……1枚
- ねぎ(小口切り) ……1本
- みそ…………… 大さじ2と2/3
(※みそによって調節してください。)
- 煮干し……………小12尾
- 水……………800ml

お知らせ

廿日市学校給食センターのFacebook開設
しました。

<https://www.facebook.com/hkyusyoku/>