



平成29年12月18日
廿日市学校給食センター

十二月も半ばとなり、残すところ後わずかとなりました。先日、今年の日本の世相を最も反映し、象徴する食を選ぶ、ぐるなび総研主催「今年の一皿」が発表され、「鶏むね肉料理」に決まりました。日本では、鶏も肉が好まれる傾向が強いです。高齡化社会が進む中、高たんぱく低脂肪などが一般に認知されたことが評価されたようです。

たんぱく質（肉や魚、大豆、大豆製品など）には、体をつくるという働き他に、体の中でエネルギーに変化し、体を温めてくれるという働きもあります。また、冬に旬を迎える食材にも体を温める働きがあります。寒さをしのぎながら、土の中で育つ根菜類（大根やかぶ、人参、ごぼうなど）は、ミネラルが豊富で体を温める性質があります。体の中から温まることで代謝がアップし、免疫力や抵抗力が高まるので、風邪などから身を守り、寒さに負けない体にしてくれます。そして体の免疫力をキープするために、三度の食事をバランスよく食べることもとても大切です。

これからの季節は、たっぷりの根菜類と、魚、肉、豆腐などを一緒に入れた鍋や、シチュー、おでん、具だくさんのみそ汁がおすすです。たんぱく質をいっしょに摂ることで、栄養バランスも整います。

今は、一年中様々な食材が手に入る時代ですが、旬を意識して体の中から温めること、そして適度な運動や十分な睡眠をとり、この寒い冬を乗り切りましょう。

ひろしま給食キャッチコピー

ふるさとの味 未来へつなぐ ひろしま給食

ひろしま給食100万食プロジェクト

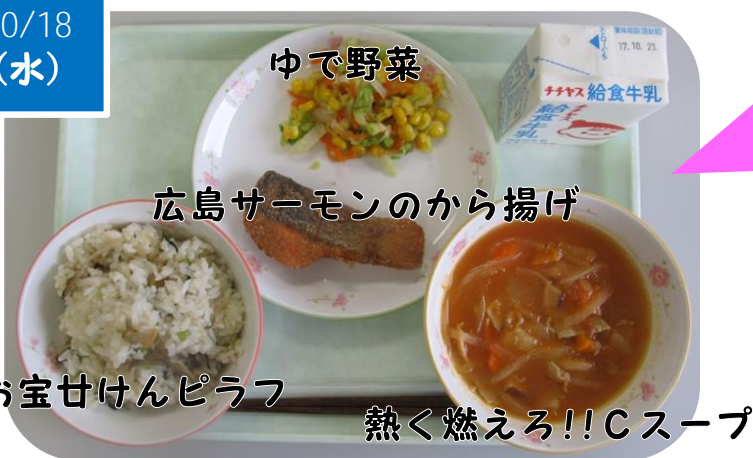


「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島ならではの給食メニューを開発し、学校・家庭・地域が一体となって食育を推進する事業です。広島県では、学校給食で20万食、家庭・地域で80万食の合わせて100万食食べることを目標にし、それを受けて廿日市市では、学校給食で1万食、家庭・地域で4万食、合わせて5万食食べることを目標に実施しました。

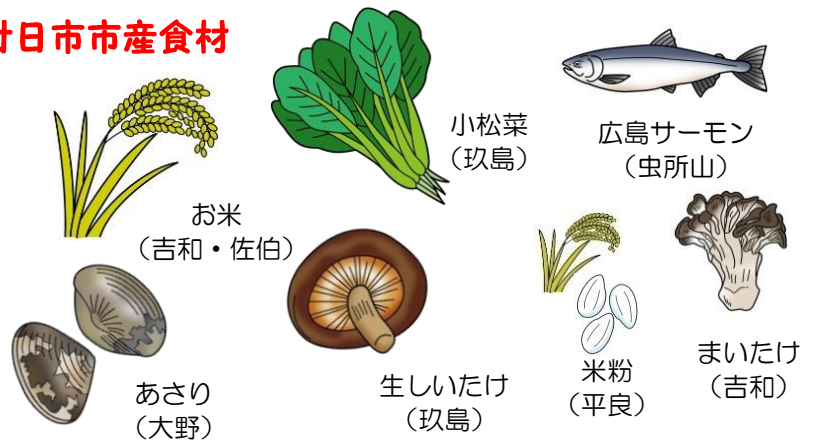
今年度は、応募総数4160作品の中から、最優秀レシピの「熱く燃えろ!!Cスープ」を含めた、5つの「ひろしま給食」が選ばれました。

廿日市市では、「ひろしま食育ウイーク」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。

10/18
(水)



廿日市市産食材



その他の「ひろしま給食」も実施しました。

11/27



ひろしまいい子いりこ

12/12



広島名物たっぷり
塩しモン焼きそば



とってもおいしかったです！

生徒が考えた献立

七尾中学校2年生の生徒が技術家庭科の授業で考えた献立を12月11日(月)に実施しました。



献立を考えてくれた
蒲生智海さん

栄養価が高く、旬の冬野菜を食べて風邪予防になるように思いを込めて考えました。



『冬野菜と豚肉の中華風炒め』 材料(4人分)

豚スライス	80g	かき油	1.6g
キャベツ<1cm>	60g	三温糖	0.9g
ほうれん草<2cm>	32g	しょう油	12g
にら<2cm>	20g	こしょう	少々
れんこん<いちょう5mm>	48g	ごま油	0.9g
にんじん<いちょう3mm>	40g	酒	2g
玉ねぎ<拍子切り>	80g	塩	0.7g
にんにく<みじん切り>	2g	菜種油	3.2g
しょうが<みじん切り>	1g		

作り方

- ①菜種油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ②豚肉を入れて、半量の塩とこしょうをふり、炒める。
- ③れんこん、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- ④キャベツ、にらを入れて炒める。
- ⑤直前にゆでたほうれん草を入れて炒める。
- ⑥かき油、酒、三温糖、残りの塩、しょう油を合わせておき、野菜が炒まったら加える。
- ⑦ごま油を入れて香りをつける。

予告

今年度の全国学校給食週間

1月24日(水)から30日(火)は全国学校給食週間です。今年度は『行事食や日本各地の郷土料理を味わおう』というテーマで実施します。北海道や愛知県など日本各地の郷土料理を取り入れます。又、平成25年度に「広島ならではの」をテーマに始まった「ひろしま給食」のメニューも取り入れています。日本各地の料理を味わい、日本の伝統的な食文化を知る機会になればと思います。



実施予定献立

- 三平汁(北海道の郷土料理)
- ひろしまトントンレモン(平成25年度のひろしま給食)
- 煮合い(茨城県の郷土料理)
- ひきずり(愛知県の郷土料理)
- かけあえ(佐賀県の郷土料理)