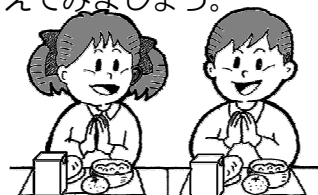


給食がより 3月号

広島市立口田東小学校

寒さも日一日とやわらぎ、春の気配を感じる今日このごろです。今年度も、残すところあとわずかになりました。給食についていろいろとご協力いただき、ありがとうございました。この一年を振り返り、健康の土台となる食生活についてもう一度考えてみましょう。

主食とおかず バランスよくたべたかな？



主食の残食率 (ごはん・パン)	
21年4月～12月 広島市の平均	
本校の平均	5.8%
	7.0%

平均残食率 (おかず)	
21年4月～12月 広島市平均	
本校の平均	3.1%
	5.8%

給食では、今年度から週5日のうち、ごはんが4回になりました。みそ汁の具に旬の食材を取り入れたり、ごはんに合わせておかずを工夫したりしています。

今年度の残食率を見るとごはんの残食が多いですが、子どもたちの健康づくりのために、ごはんを主食とした伝統的な和食等の日本型食生活を推進していきたいと思えます。

新しく給食に取り入れた料理

〇ごはんに入れて食べる料理として

- ・ごぼうずし
- ・菜めし



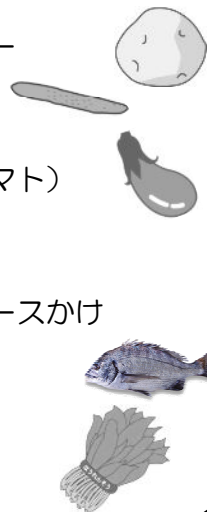
〇ごはんに合わせておかずとして

- ・柿なます
- ・がじつあえ (広島県の郷土食)



地場産物を取り入れた料理

- ・みそ汁 (ねぎ・しじみ)
- ・グリーンアスパラガスのソテー (グリーンアスパラガス)
- ・肉じゃが (じゃがいも)
- ・きゅうりの塩もみ (きゅうり)
- ・シーフードスパゲッティ (トマト)
- ・麻婆なす丼 (なす)
- ・酢のもの (ちりめんいりこ)
- ・黒鯛の竜田揚げ (黒鯛)
- ・煮込みハンバーグのきのこソースかけ (えのきだけ)
- ・くわいのから揚げ (くわい)
- ・おかかあえ (ほうれんそう)
- ・白菜のクリーム煮 (白菜)
- ・卵と小松菜の炒め物 (小松菜)



広島市では「早寝早起き 元気なあいさつ 朝ごはん運動」を推進しています。

広島市食育推進計画のもと、平成20年度から、食育月間である6月には、「朝ごはんキャンペーン」を実施しています。

平成22年度までに朝食を毎日食べることが習慣になっている児童生徒の割合を100%にすることを目指しています。

下のグラフは広島市全児童の朝ごはん摂取状況の結果です。

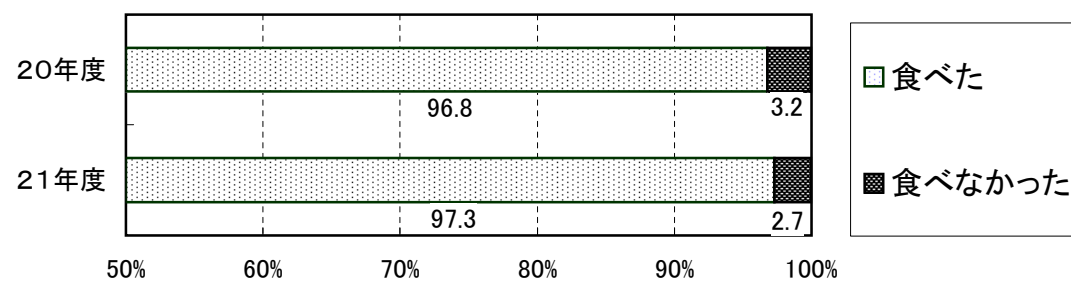
調査日：平成20年6月19日

平成21年6月19日

質問事項：朝ごはんを食べましたか？



小学校 朝食摂取状況(6月19日)



朝食は、一日を元気に過ごすために欠かせない食事です。毎日きちんと朝食を食べられるように、家庭でも生活のリズムを見直してみましょう。



今月の地場産物は「清見オレンジ」,「カキ」です。カキは、お楽しみフライに使っています。



朝食につくってみよう

給食の献立から わけぎのぬた

広島県の郷土食です。

《 材料 》	4人分
切りいか	40g
酒	小さじ1
わけぎ	1束
白みそ	大さじ2
Aさとう	大さじ1
酢	小さじ1
からし	適宜

《 作り方 》

- ①酒につけたいかをからいりし、冷ましておく。
- ②わけぎは2～3cmに切ってゆでておく。
- ③Aの調味料を煮て合わせみそをつくる。
- ④よく冷ました材料を合わせみそで和える。

※給食ではいかを使いますが、かまぼこ・ちくわ・あさりなどを使ってもよいです。



So go to school tomorrow
広島市食育推進委員会