



食育だより 第6号

福山市立手城小学校

2023年(令和5年)12月15日

今年もあと少しになりました。学校では、子どもたちは、なわとびチャレンジをがんばっています。寒い冬を元気で過ごせるように、三食しっかり食べ、よく体を動かして、インフルエンザやコロナウイルス、かぜなどを吹き飛ばしましょう。

また、感染症予防のため、うがいや石けんによる手洗いをしっかりしましょう。



石けん手洗い



うがい



みんなで残菜ゼロ！をめざしました。



11月は、福山市内の学校給食の残菜調査月間でした。

「残菜へらそうプロジェクト」の活動などで1学期に比べて給食の残菜がとても少なくなりました。一人一人が、苦手な食べ物も工夫して、がんばって食べるようになったことや、食缶やボールに食べ物が残っていたら、みんなで少しずつ食べるようにした成果だと思います。



体が大きく成長する時期です。これからも好き嫌いしないで、食べましょう。

福山の地場産物「くわい」



別名: 畑のサファイア



大きな釜で油で揚げます。



ほくほく
カラッとして
おいしいよ。



『くわい』は、福山市が生産量が日本一です。

給食では「くわいのからあげ」や「くわいと根菜のうま煮」でいただきます。ふるさとの味です。

くわいのからあげ



くわいと根菜のうま煮





ひろしま給食推進プロジェクト



食育テーマ

「ひろしま給食」で考えよう！

地元食材と食文化の魅力再発見

★ 指定食材

今年度の「ひろしま給食」100万食メニューが決定しました。家庭でも作ってみてください。【ひろしま給食推進プロジェクトのホームページ】

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-kyusyokusuisin.html>

「ひろしま給食」100万食統一メニュー

HIROSHIMA 特製モリモリ焼き

かき揚げのようにしてもおいしいよ。

材料(4人分)			作り方
生地	じゃがいも	1個(すりおろす)	① ボウルに生地材料を全部入れて混ぜる。 ※じゃがいもの水分が少なければ牛乳を足す。 ② ①と豚肉以外の具を混ぜる。 ③ フライパン(ホットプレートでもよい)に油をひき、②を焼く。 ④ ③に豚肉をのせ、ひっくり返してふたをする。 ⑤ お好みソースとレモン汁を混ぜる。 ⑥ ④が焼けたら、お皿に移して⑤で作ったソースをかける。
	小麦粉	200g	
	★牛乳	150ml	
	卵	1個	
具	★青ねぎ	1束(小口切り)	
	キャベツ	1/8個(粗みじん切り)	
	もやし	1袋(2cm程度)	
	豚肉	200g	
ソース	お好みソース	80g	
	★レモン果汁	20g	

「ひろしま給食」100万食メニュー

栄養たっぷりまめな丼

鉄分たっぷり。

材料(4人分)		作り方
ミンチ肉	350g	① フライパンに油、にんにく、とうがらしを入れて火にかける。 ② ①にミンチを入れ炒める。 ③ ②にほうれん草と大豆水煮を加え炒める。 ④ Aで味をつける。 ⑤ ごはんの上に④をのせて、青ねぎをかける。 ※ナンプラーは、薄口しょうゆ3gとレモン果汁1gで代用してもよいです。
★ほうれん草	1袋(1～2cm程度)	
★大豆水煮	150g	
★青ねぎ	5本(小口切り)	
油	大さじ2	
にんにく	2かけ(みじん切り)	
とうがらし	少々	
砂糖	大さじ2	
ナンプラー	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	

