

7月食育だより

NO.4

福山市立駅家西小学校給食室



～げんきにそだてみんなのやさい～



2年生は生活科の学習できゅうりやトマト・ピーマンなどの野菜を育てています。

6月27日の給食「海藻サラダ」に2年生が育てた「きゅうり」を使用しました。立派に育った3kgのきゅうりを代表の子どもたちが給食室に届けてくれました。2年生のみなさんおいしい野菜をありがとうございました。

7月献立では夏野菜を使ったものが多く登場します。今後も学校で育てた野菜も給食に使用する予定です。



夏バテしない食生活を!

暑が続く、体のだるさを感じ、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もあると思います。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★ **おやつはダラダラ 食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

～7月の注目献立！～



学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。7月に登場する注目献立をご紹介します。

7月1日（月）

・福山たっぷり豚丼 ・じゃこあえ ・お祝いゼリー

～福山市市政記念日献立～

7月1日は福山市の誕生日です。福山市は、今年108歳になります。給食では福山市や広島県でとれる食べ物をたくさん使った献立が登場します。

「福山たっぷり豚丼」には、広島県内産の豚肉や神石産のこんにゃく、福山市の特産物のグリーンアスパラガスが入っています。

「お祝いゼリー」には広島県内産のレモンが使われています。福山市のマスコットキャラクターのローちゃんのデザインにも注目してください。福山市の給食のために特別に作っていただいています。

給食を食べて、福山市の誕生日をお祝いしましょう。

7月19日（金）

・麦ごはん ・ふりかけ ・ゴーヤチャンプルー ・もずく汁

～郷土料理（沖縄県）～

「ゴーヤチャンプルー」は沖縄の郷土料理です。ゴーヤは、「にがうり」とも呼ばれ、苦い味が特徴の夏野菜です。ビタミンCが多く、体の疲れをとる働きがあるので、夏バテ予防にぴったりの野菜です。

チャンプルーは、「ごちゃ混ぜにする」という意味です。ゴーヤを豚肉、たまねぎ、もやし、豆腐と一緒に炒めて、しょうゆなどで味付けをし、卵とかつお節を入れて作っています。



7月19日(金)の給食に登場します！



ゴーヤチャンプルー



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
豚肉（薄切り）	100g	① フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。 ② たまねぎ、にんじん、にがうり、もやし、豆腐の順に入れ、火が通るまで炒める。 ③ Aで味付けをする。 ④ 卵を加え、火が通ったら、かつお節を入れる。
塩・こしょう	少々	
にがうり（種をとって薄切り）	1本	
たまねぎ（スライス）	1/2個	
にんじん（短冊切り）	1/3本	
もやし	100g	
豆腐（角切り）	1/2丁	
卵（割りほぐす）	2個	
ごま油	適量	★調理ポイント★ にがうりは切った後、塩もみをして水にさらす、またはさっと茹でると、苦みが和らぎます。
A	酒	
	しょうゆ	
かつお節	適量	

ひとこと Memo

チャンプルーとは、沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜにする」という意味です。にがうりにはビタミンCが、豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。体の疲れをとるためにぴったりの組み合わせなので、暑い夏を乗り切るためにおすすめです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	138kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	7.8g
食塩相当量	1.1g

～ひろしま食育推進プロジェクト～



令和6年度「ひろしま給食」100万食メニュー募集

食文化の魅力再発見

～地元食材を取り入れて「和食」に挑戦！！～

保護者の皆様へ

広島県教育委員会では、令和6年度ひろしま給食推進プロジェクトを実施します。本プロジェクトは、学校・家庭・地域が一体となり、学校給食を活用した食育の推進を通して、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けた児童生徒の育成を目指しています。

今年度は、食育テーマを「食文化の魅力再発見～地元食材を取り入れて「和食」に挑戦！！～」としてプロジェクトを展開し、「ひろしま給食」100万食メニューを広く募集します。

ご家庭で、お子様と一緒に料理やお食事をされる中で、お子様の未来のこと、日本の伝統的な和食文化のこと、「ひろしま給食」のことなどを考えたり話し合ったりしていただければと思います。

ご応募、お待ちしております。

広島県教育委員会

第4次食育推進基本計画（農林水産省）

重点事項（2）持続可能な食を支える食育の推進

- ① 食と環境の調和：環境の環（わ）
- ② 農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの進化：人の輪（わ）
- ③ 日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和文化の和（わ）

これらの持続可能な食に必要な、環境の環（わ）、人の輪（わ）、和食文化の和（わ）の3つの「わ」を支える食育を推進する。

■「ひろしま給食推進プロジェクト」 広島県教育委員会ホームページ

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



■「第4次食育推進基本計画」リーフレット（農林水産省ホームページ）

https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/210331_35.html

