



福山市立駅家西小学校
食育だよりNo.6

2026年（令和8年）10月22日（木）

「おいしい！広島」プロジェクト

10月・第2弾



ひろしまわぎゅう
広島和牛

10月1日（木）
の給食にできました！



10月の「おいしい！広島」プロジェクト献立は「広島和牛のビーフシチュー」でした。広島和牛が給食にできるのをこどもたちも楽しみにしていました。当日はサシの入った上質な「広島牛」が納入されました。こどもたちからは「お肉がいつもと違う」「やわらかかった」「口の中ですりけた」「また給食で食べたい」などたくさんの声を聞くことができました。



●広島和牛のブランド

広島和牛には「広島牛」「広島和牛元就」「比婆牛」「神石牛」の4つのブランドがあります。「広島牛」はお肉の品質にこだわったブランド、「広島和牛元就」は広島和牛の血統、「比婆牛」「神石牛」は育てられた地域にこだわったブランドです。



駅家西小学校では、給食時間や各教科の授業において食育を推進しています。校内での食育活動について紹介します。

4年生 学級活動「健康に良いおやつのとりに方にするにはどうすればよいだろう」

日頃よく食べているおやつには砂糖・塩・油が多く含まれていることやおやつの1日の目安量は200kcalであることを伝え、こどもたちは大変驚いたようでした。おやつを食べる時には「量」「内容」「時間」を意識することができるとよいですね。



（児童の作文から抜粋）

授業でおやつのカロリーについて教えてもらいました。1日200キロカロリーまでなのに、夏に毎日食べていたアイスが200キロカロリー以上だったのでびっくりしました。200キロカロリー以上のものが食べたかったら、次の日は少なめにしたり、調節することも大切だと思いました。また、油・塩・砂糖が入ったものばかりではなく、果物や栄養のあるものも食べようと思います。



作ってみませんか？ふくやまの学校給食 ビーフシチュー

材料（4人分）		作り方
牛肉（角切り）	240g	【ブラウンルーを作る】 ① 鍋を弱火にかけ、バターを溶かす。 ② 小麦粉を入れ、なめらかになり、全体がきつね色に色づくまで炒める。 ③ 鍋に油をひき、にんにくを香りが出るまで炒める。 ④ 牛肉と赤ワインを入れて炒め、塩、こしょうをする。 ⑤ たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて炒める。 ⑥ 水とじゃがいもを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑦ ②とAを入れる。
赤ワイン	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
たまねぎ（くし切り）	中1個	
にんじん（いちちょう切り）	1/2本	
じゃがいも（一口大）	中2個	
マッシュルーム	40g	
にんにく（みじん切り）	1かけ	A
油	適宜	
小麦粉	大さじ3	
バター	30g	
ウスターソース	小さじ2	B
トンカツソース	小さじ2	
ケチャップ	大さじ1と1/2	C
水	2カップと1/2	

給食では小麦粉の代わりに米粉を使ったルーを作っています。

