

# 食育だより

(毎月19日は食育の日)

2026年(令和8年)

4月30日 No.1

福山市立引野小学校

4月から1年生にとっては初めての給食が始まりました。給食では、郷土料理、旬の食べ物、親善友好都市献立が登場します。

郷土料理や旬の食べ物、授業で登場する食べ物に興味や関心をもち、給食を楽しみになってもらいたいと思っています。

## 給食について知ろう！

### 郷土料理



各地域の産物、食文化、食に関わる歴史、地域の特性を生かした食生活を理解し、地域や日本を大切にする心をもとう！

日本の伝統ある優れた食文化や歴史を知ろう！  
「食文化を引き継ごう」という思いをもとう。

### 行事食



季節ごとに登場する野菜や果物、魚を知ろう！  
栄養について、調べてみるのもおもしろいですね。

### 旬の食べもの



## 1年生 はじめての給食



## アスパラサラダ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

### ひとこと Memo

グリーンアスパラガスは、福山市の北部(新市町や神辺町)を中心に、2月ごろから出荷されています。この時期のものは、冬の間に貯めた栄養分をたっぷり含み、やわらかくて甘みがあります。学校給食では、サラダの他に、クリーム煮やスパゲティなどに使っています。

アスパラガスの根元から4~5cmのところは、繊維が固いので、ピーラーでむくとおいしく食べられますよ♪

グリーンアスパラガスには、疲れた体を元気にしてくれる「アスパラギン酸」というアミノ酸が多く含まれています。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.3g

材料(4人分)		作り方
グリーンアスパラガス(斜め切り)	3本	① Aを混ぜ合わせておく。 ② キャベツ、グリーンアスパラガスを茹で、水気を切り、冷ます。 ③ ボウルに②、ロースハム、ホールコーンを入れ、①で和える。
キャベツ(角切り)	3枚分 (約100g)	
ホールコーン	30g	
ロースハム(角切り)	2枚	グリーンアスパラガスには、疲れた体を元気にしてくれる「アスパラギン酸」というアミノ酸が多く含まれています。
サラダ油	小さじ2	
A 砂糖	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
酢	大さじ1と1/2	