

食育通信

わすれずに！
しょくじのまえであらいを



だいごう 第4号 2020年（令和2年）6月4日発行
ふくやましりつせいせがおかしやうがっこう 福山市立伊勢丘小学校
きゅうしょくしつ 給食室（作成者：栄養士 森原直見）

じどう 児童のみなさん、こんにちは。

お家の皆様、日頃より伊勢丘小学校の教育にご理解ご協力くださりありがとうございます。

こんかい 今回の食育通信は、広島県教育委員会よりお知らせがありました、「ひろしま給食100万食プロジェクト」レシピ・キャッチコピーの募集についてです。



ひろしま給食100万食プロジェクト



レシピ・キャッチコピー大募集！



ひろしま給食100万食プロジェクトとは？

けんこう 健康のために、のぞ 望ましいえいよう 栄養のとり方（かた）を理解し、かんが 考（て）えて、つく 作（っ）て、た 食（べ）る、そしてがっこうきゅうしょく 学校給食を通してけんみんぜんたい 県民全体にひろ 広（げ）るとりくみです。へいせい25年度（ねんど）から（はじ）始（め）まったこのとりくみは、こんねんど 今年度（かいめ）で8回目となります。

おとなも子どもも応募できます。ぜひ、チャレンジしてみましょう！

こんねんど 今年度のテーマは・・・「**食と健康**」

【レシピの4つの条件】

ひろしまけん 広島県でよくとれる食材（しよくざい）を使う。
きゅうしょく 給食でも食（べ）てみたい料理（りようり）。

かんたん 簡単に作（つく）ることができる。
えいよう 栄養バランス（かんが）を考（かんが）えた料理（りようり）。

Q&A



どうやって応募したらいいですか？

こんにちは！栄養士の森原です。一緒につけている応募の方法と、応募用紙の書き方を見てくださいね。



レシピを作りたいのですが、うまくできません。

レシピを作るときは、4つの条件が大切です。それぞれのポイントを裏面に書いています。参考にしてください。キャッチコピーも、ぜひ考（かんが）えてみてください。



応募してくれた中から、**最優秀レシピ賞**等が、書類選考を通過の後、県民による投票で決定します。

さらに！福山レシピ賞（市内選考）・伊勢丘レシピ賞（校内選考）等も選考され、入賞

したレシピは賞ごとに、県内または市内または校内の給食メニューとして提供する予定です。

食材や料理の豆知識

まず、想像してみましょう



どんな食材を使おうか？

だれに食べてほしい？
だれと食べようか？

どんな味にしようか？

そして、調べてみよう

どんな調理法がいいか？

煮る・焼く・炒める・茹でる・
揚げる・蒸す…等、色々な
方法を考えよう。

お家の人に、調理の仕方や
ガスの使い方を聞いて、
一緒にやってみよう。

どんな栄養があるかな？
広島県産食材って何？

調味料の種類を調べよう。
家にはどんな調味料があるかな？

食材	代表的な広島県産食材（広島県でよくとれる食材） ※これ以外にも、家や学校の畑でとれるものも参考にしよう。	
	福山市	その他の市や町
野菜	ほうれんそう アスパラ かぼちゃ 白うり くわい なす しょうが… など	こまつな トマト たまねぎ きゅうり キャベツ じゃがいも なす ピーマン きゅうり…など
果物	ぶどう いちご ブルーベリー かき もも いちじく あんず… など	ぶどう レモン りんご かんきつ（みかん・はっさく・きよみ…など） いちじく ブルーベリー…など
魚・その他の食材	いりこ ちりめん しらすぼし たい たこ のり…など	牛乳 かき いりこ ちりめん しらすぼし たこ…など

参考資料：ふくやま産地マップ（福山市ホームページ）、農産物マップ（JAホームページ）

【栄養ひとことメモ】 「まごわやさしい」食材を加えてみよう！

㊤…豆（大豆やみそなど） ㊦…ごま（ナッツ類など） ㊨（は）…わかめ（海藻）
㊮…野菜 ㊰…魚 ㊲…しいたけ（きのこ類） ㊴…いも

※これらは、普段不足しがちですが、栄養のバランスアップのためにすすんでとりたい食材です。

まご？

