

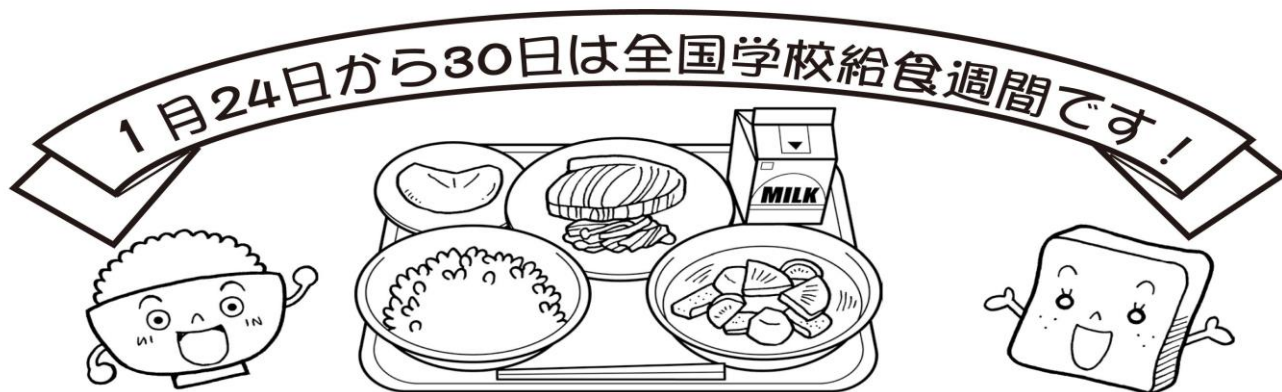


食育だより 第7号

福山市立手城小学校

2024年(令和6年)1月23日

今年も子どもたちが毎日元気に過ごせるように、安心・安全でおいしい給食を作っていきます。1月24日～30日は、「学校給食週間」です。学校給食や食について、ご家庭でも話題にしてみてください。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

まだまだ寒い時期が続きます。

かぜやインフルエンザ、コロナウイルス、
ノロウイルスなどの予防のために、うがいや
石けんでの手洗いをしっかりしましょう。

石けんで
手を洗おう



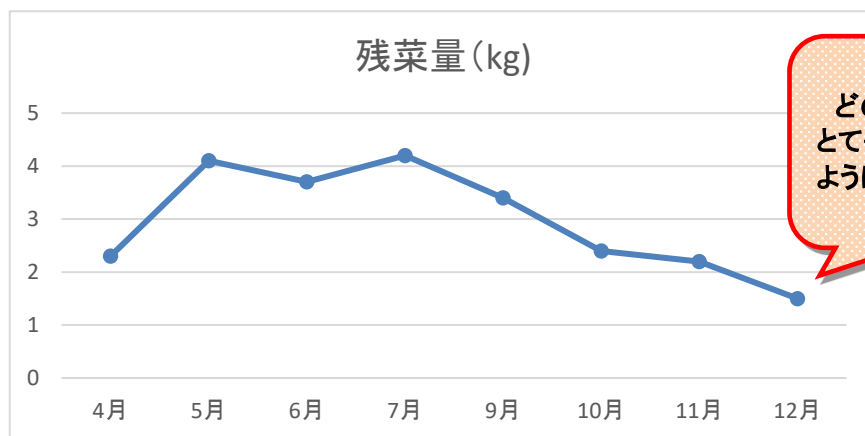
残菜へらそうプロジェクト

手城小学校の1日平均の残菜量です。みんな、がんばって食べる

ようになり、残菜量がとても減ってきています。

これからも好き嫌いしないで、食べましょう。

残菜量 (kg)	
4月	2.3
5月	4.1
6月	3.7
7月	4.2
9月	3.4
10月	2.4
11月	2.2
12月	1.5



どの学年も
とてもよく食べる
ようになっています。



親善友好都市 「韓国・浦項市」

チャプチェ



韓国・浦項市 (1979年1月19日)

浦項市は、韓国で一番多く鉄が作られ、市の花「ばら」であり、福山市との共通点が多くあります。

また、新鮮な海産物もよくとれます。なかでも冬場に水揚げされるスルメイカは格別です。

材料(4人分)	作り方
豚肉(スライス) 100g	① フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を炒める。
いか(短冊切り) 80g	② 香りがでたら豚肉といかを加え、砂糖 1/4量、しょうゆ1/3量を入れて下味をつける。
にんにく(みじん切り) 1かけ	③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを加えてさらに炒める。
しょうが(みじん切り) 1かけ	④ 火が通ったら、はるさめ、チンゲン菜を加えてさっと炒める。
たまねぎ(スライス) 中1/2個	⑤ 残りの砂糖、しょうゆ、酒を加えて味を調える。
にんじん(せん切り) 中1/3本	⑥ 最後に白ごま、ごま油を回し入れて仕上げる。
たけのこ水煮(せん切り) 小1/2本	
干しいたけ(水に戻してスライス) 1枚	
はるさめ(水で戻す) 50g	
チンゲン菜(ざく切り) 1/4株	
油 適量	
トウバンジャン(豆板醤) 適量	
砂糖 小さじ2	
しょうゆ 大さじ1	
酒 小さじ1	
白ごま 適量	
ごま油 適量	

給食で人気の韓国料理です。
最後にごま油を入れることで、香りがひきたち、おいしさアップします。



冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとでは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。