

しょくいく

食育だより



がつ
1月 (No. 6)

令和5年1月16日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

がつ 1月24日(火)
~30日(月)は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



「全国学校給食週間」は、学校給食による教育効果を促進する観点から定められたものです。学校給食は栄養摂取に限らず、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせる等の重要な役割を担っています。(参考文献：文部科学省HP)

本校では、全国学校給食週間にちなんで、1月の給食では、吉和地域や廿日市市の特産物を使った料理や郷土料理を積極的に取り入れています。この機会に地域の特産物や郷土料理に関心を持ち、自然の恵みや食文化を大切にすることを育んでほしいと思います。

わさび葉漬

吉和の豊かな自然環境で育ったわさびの葉の漬物をチャーハンにします。ツンとした風味を感じてもらえればと思います。



あまご

吉和で育てられたあまごをから揚げにしています。子ども達に人気のメニューです。

ミルキーQueen

もちもちした食感が特徴のお米です。地域のおいしいお米を食べてほしいと思い、取り入れています。

みそ味噌

吉和で育てられた大豆を使った味噌です。汁物、炒め物等、さまざまな料理に使います。

よしわ とくさんぶつ 吉和の特産物

よしわまい 吉和米

吉和で育てられたお米「ひとめぼれ」です。お米を味わってほしいと思い、月1回取り入れています。

あわび茸の新芽

あわびのような食感が特徴のきのこです。和風、洋風、中華風、いろいろな料理に使っています。

に 煮ごめ(1/17(火))

安芸地域で食べられている料理です。小豆と1cmくらいの大きさに切った季節の根菜を煮た精進料理です。

めし かき飯(1/18(水))

広島県の海の恵み「牡蠣」を使ったご飯です。



ゆきけ 雪消し(1/18(水))

庄原市に伝わる冬の鍋料理です。雪の多い冬、鍋のふたを取ったときに、立ち上る湯気が、雪を消してしまうほどだったので、この名前がついたそうです。

ひしゅなべ 美酒鍋(1/26(木))

酒造りで有名な東広島市西条町で、酒造りをする人々の労をねぎらうために作られるようになった料理です。塩、こしょう、酒で味付けます。お酒は煮るうちにうまみにかかります。

さいきじる 佐伯汁(1/27(金))

廿日市市佐伯地域で考案された料理です。昭和60年から、佐伯町では10月10日に「さいきウォーク」が開催されていきました。その3回目の開催の時に、町の栄養士が佐伯の食べ物を使った「さいき汁」を考えたそうです。ゆずの香りがさわやかな汁物です。

ひろしまけん きょうどりょうり 広島県の郷土料理

(参考文献：広島県 郷土料理を活用した指導事例集)

もう一度食べたい!

ちゅうがく ねんせい

きゅうしょく

中学3年生リクエスト給食メニュー

今年度も残り3か月となりました。そこで、中学3年生に、もう一度食べたい給食メニューについて、リクエストを聞き、12月～2月の給食でできるだけ取り入れています。どんなメニューがでるか楽しみにしておいてください。また、中学3年生に聞いた給食の思い出を次回の食育だよりで紹介しします。ぜひご覧ください。



↑ ユーリンチー 油淋鶏

<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん (2月) ・フルーツのヨーグルト和え (1/24 (火) 実施予定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・あまごのから揚げ (1/27 (金) 実施予定) ・ルバーブジャム (12/19 (月) 実施済)
<ul style="list-style-type: none"> ・ユーリンチー (12/14 (水) 実施済) ・れんこんチップス (1/13 (金) 実施済) 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 (1/31 (火) 実施予定) ・月見デザート
<ul style="list-style-type: none"> ・コーンクリームシチュー (1/19 (木) 実施予定) ・ちくわのカレー揚げ (2月) 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん (12/12 (月) 実施済) ・ジャージャー麺 (2月)
<ul style="list-style-type: none"> ・たこボール (12/21 (水) 実施済) ・わかめスープ (1/16 (月) 実施予定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクうぐいす (2月) ・ジュリアンスープ (12/23 (金) → (2月))



給食メニュー紹介 1月の献立より

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

れんこん 160g
揚げ油 適量
塩 少々
こしょう 少々



つく かた
作り方

「れんこんチップス」

- ①れんこんを切る。
- ②れんこんは水けをふきとってから油で素揚げする。
- ③揚げたれんこんに塩こしょうをふる。

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

ぎゅうにく みそいた
牛肉のごま味噌炒め

ぎゅう 牛もも肉 (こま切れ) 80g	こまつな 40g	A {	みそ 小さじ 2と1/2
なま あ 生揚げ (厚揚げ) 120g	しょうが 1.2g		濃口しょうゆ 小さじ 1
たまねぎ 120g	あぶら 油 小さじ 1/2		さけ 酒 小さじ 1と1/2
にんじん 40g	しろ 白いりごま 適量		さとう 小さじ 3と1/3
りょくとうもやし 80g	かたくり 片栗粉 小さじ 2/3		

つく かた
作り方

- ①材料を切る。

生揚げ・・・色紙切り、油抜きしておく。たまねぎ・・・うす切り

にんじん・・・短冊切り りょくとうもやし・・・ざく切り こまつな・・・1.5 cm幅に切る しょうが・・・みじん切り

- ②鍋に油を熱して、しょうが、牛もも肉、にんじん、たまねぎを順に入れて炒める。
- ③りょくとうもやしを入れて炒める。④生揚げを入れて炒める。⑤こまつなを入れて炒める。炒める。
- ⑥Aの調味料で味付けする。⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。⑧白いりごまを入れて仕上げる。

生徒から「おいしかったです。」と感想をいただきましたので、レシピを紹介しします。

