



あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、手洗い、うがいをしっかり行い、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、免疫力を高めて風邪に負けない体をつくりましょう。
給食センターでは、子どもたちの健やかな成長を願って、今年も安全、安心な給食を提供してまいります。よろしくお祈りします。

1月24～30日は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、第二次世界大戦の影響によって中断されました。戦後、栄養不足の子どもたちを救うために、海外から援助があり給食が再開されました。

給食が再開された12月24日を給食記念日と定めましたが、冬休みと重なるため、翌年の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としました。

食糧不足・栄養不足をきっかけに開始された給食ですが、今では飽食による栄養バランスの偏りを改善する役割なども担っています。

今一度、自分の食生活を見直し、作ってくれた人や命ある食べ物に対して、感謝の気持ちをもって食事ができるようになってほしいです。ご家庭でも、子供の頃の給食のことや食事の大切さについて、親子で語り合ってみてください。



今年度の「ひろしま給食100万食プロジェクト」の キャッチフレーズとメニューが決定しました！

◇ キャッチフレーズ 広島市立高陽中学校 牛尾 あん さん

「ひろしま給食 元気と笑顔の みなもとじゃけん」

|| 最優秀レシピ賞 比治山大学健康栄養学部管理栄養学科 肖 宇豪 さん

「広島レモンのチーズパンナコッタ」

|| 広島県教育委員会賞 府中町立府中小学校 西本 麻桜 さん

「パワーをつけろ！スタミながんす丼」



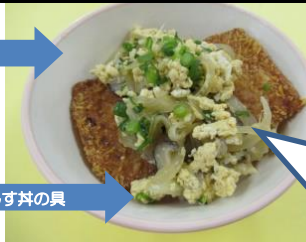
今年度のひろしま給食メニューは、10月～11月に実施した県民投票で決定しました。

東広島市では、全国学校給食週間（1月24日～30日）などに「パワーをつけろ！スタミながんす丼」と、東広島市の特産物のれんこんや小松菜を使った「冬野菜のごま酢あえ」と、広島県産レモンを使用した「広島レモンのチーズパンナコッタ」を提供します。また、レシピなどの資料は後日配布予定になっておりますので、この機会にぜひご家庭でも作ってみてください。（北部センターは2月に登場します!!）



「広島レモンの
チーズパンナコッタ」

「パワーをつけろ！スタミながんす丼」



ご飯に揚
げたがん
すを乗せ、
がんす丼
の具を
かけて食
べます。

揚げがんす

がんす丼の具

旬の魚 ⑨

「ぶり」

ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」として、お正月などのおめでたい時に食べられる縁起のよい魚です。

12月から2月頃のぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、特に脂がのっておいしくなります。

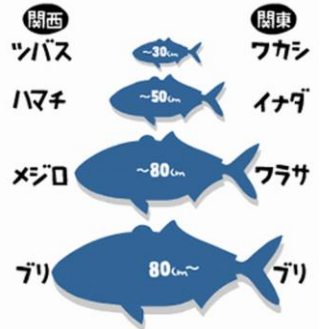


栄養は青魚の中でもトップクラス

特に、DHAとEPAが多く含まれており、学習・記憶能力の向上、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病の予防の効果があると言われています。

鰯(ぶりの)漢字の由来

「鰯」を漢字で表すのは、師走(12月)に脂がのり旨くなることに由来するといわれています。



ぶりは大きさにより、呼び名が変わります。その呼び名は地域によっても違います。天然物を「ぶり」、養殖物は「はまち」と呼び分けることもあります。

今月のおすすめメニュー

ぶり大根

【1人分】
エネルギー：233 kcal
塩 分：2.3g

材 料 (4人分)		切り方	作り方	
ぶり	4切れ	せん切り 2cm厚さの半月	① ぶりは熱湯にサッとくぐらせる。水分を切る。	
しょうが	1かけ			
大根	1/3本	せん切り 2cm厚さの半月	② 鍋に水、大根を入れて煮立て、弱火にして竹串が通るくらいに煮る。	
A	酒			1/4カップ
	しょうゆ			大さじ3
	さとう			大さじ2
水	3カップ		③ Aとぶり・しょうがを加え、落し蓋をして中火で15分煮る。	

