



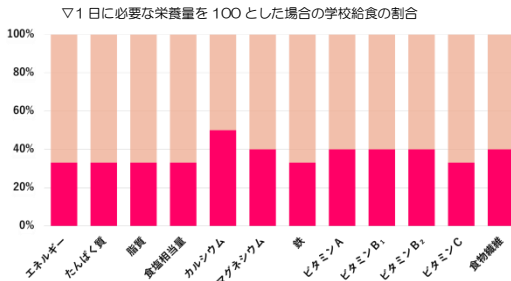
ご入学ご進級おめでとうございます。
新しい環境に、子供たちは期待と緊張感をもってスタートしていることと思います。
今年度も、子供たちの健やかな成長のために、安全・安心でおいしい学校給食を提供するとともに、学校と連携し、食育を推進していきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食を紹介します

学校給食は、「学校給食法」によって、安全で、栄養バランスの優れた学校給食が提供されるように定められています。

優れた栄養バランス

「学校給食実施基準」に基づき、児童生徒の発達段階に応じて必要な栄養をバランスよく摂ることができるように、毎日の献立が作られています。



※学校給食に必要な施設や人件費は、学校の設置者（東広島市）が負担しています。
保護者が負担するのは、食料費です。今年度から給食費の徴収等が公会計化されます。ご協力をお願いいたします。

徹底した衛生管理

「学校給食衛生管理基準」に基づき、食品の選定から児童生徒へ学校給食が届くまで、食中毒などの事故が起こらないように管理されています。



(中心温度を測っている様子)

学校給食は「生きた教材」

児童生徒が、健康で健全な食生活を営むことができるように、地域の伝統的な食文化や食にかかわる人々への感謝、食料の生産・流通・消費などを学ぶことができる「生きた教材」となるような給食献立を目指しています。給食内容について紹介します。

デザート
季節の果物やゼリー、ヨーグルトなど

主食
ごはん 週4回
白ごはん、わかめごはん、季節の変わりごはん など
※お米は東広島産です。
パン 週1回
コッペパン、黒糖パン、バターパン、チーズパン、ハインパン など



●毎月19日は「食育の日」です。
古代米ごはん・黒米を入れたごはん
魚料理・・・季節の魚料理
和え物・・・季節の野菜料理
ゆめまる汁・・・地場産物が入ったみそ汁

牛乳
1本(200ml)の牛乳が毎日つきます。

おかず 煮・焼・揚・蒸・炒・和の調理方法のおかずを2~3品

主菜
主に肉・魚・卵・豆類を使ったおかず

副菜
季節の野菜を使ったおかず

世界の料理 ①

深川めし (東京都)



日本の首都 東京を代表する郷土料理の一つに『深川めし』があります。深川めしに欠かせない食材は、春の季節が旬の海の幸 あさりです。主食の米と組み合わせた伝統的な下町的情緒あふれる料理をご家庭でもどうぞ作ってみてください。

伝統的健康食？

あさりには、肝臓の機能を高め、代謝を促進するタウリンやビタミン B₁₂ をたっぷりと含んでいます。その他、鉄分や亜鉛、うま味成分のコハク酸を豊富に含んでいます。



「深川めし」のルーツは？

江戸時代、現在の江東区には、潮が引けば砂が露出する深川浦が広がって、たくさんの貝類がとれました。そこを漁場にしていた深川の漁師たちが仕事の合間に食べたまかない料理「ぶっかけめし」が、深川めしのルーツです。

今月のおすすめメニュー

深川めし

【1人分】
エネルギー：303 kcal
塩 分：1.1g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
米	2合		① 米をとき、ざるに入れ水をきる。 ② 炊飯器に、米、調味料を入れ、水を加減しながら入れる。 ③ 切った食材を②に入れ、炊く。
水	360cc		
あさり(むき身)	80g		
油揚げ	1/2枚	千切り	
にんじん	1/4本	千切り5mm	
ごぼう	1/6本	ささがき	
干しいたけ	1枚	戻して、千切り	
酒	小さじ1		
みりん	小さじ2/3		
おろししょうが	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		

仕上げに三つ葉を添えると彩りが良くなります。