



令和3年度 3月 給食たより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

卒業シーズンを迎え、子供たちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。コロナ禍の中にあっても、成長期の子供たちの大切な節目をお祝いし、学校給食を通じてエールを送っていききたいと思います。

一年間の食生活を振り返りましょう

お子さんの一年間の食生活を振り返り、食生活のチェックをしてみましょう。

◆食事内容

□主食、主菜、副菜を基本に、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせ、食事のバランスを意識している。

□ごはんなどの穀類をしっかり食べている。

□脂肪は質と量を考え、食塩は控えめにしている。



◆生活リズムと運動

□朝・昼・夕の3食を食べ、健やかな生活リズムで過ごしている。

□適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重を維持している。



◆SDGs

□食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を意識している。



◆食への関心

□家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしている。



◆心の豊かさ

□郷土料理や地域の特産物を取り入れるようにしている。

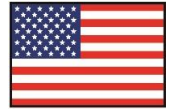
□家族そろって食事をするようにしている。



参考 農林水産省 食生活指針についてのサイトより

世界の料理 ⑪

ハンバーガー (アメリカ)



アメリカは、北アメリカ大陸 48 州とアラスカ州、ハワイ州からなる合衆国で、農業大国とも呼ばれます。世界中から農業、酪農技術、調理法が集まり、アメリカの食が豊かになりました。

現在では、アメリカで生まれたハンバーガーやホットドッグなどのファーストフードは全世界に広まっています。

ハンバーガーのはじまり

1904 年にアメリカで開催されたセントルイス万国博覧会の会場で、サンドイッチのように丸いパンにハンバーグを挟んで売り出したのが始まりといわれています。



アメリカは

トマトケチャップ消費国



アメリカは、トマトケチャップの生産・消費量が世界一だそうです。

もとは、中国の「ケ・ツイアブ」と呼ばれる魚を発酵させて作ったものですが、ヨーロッパに伝わり、アメリカでトマトのケチャップが作られました。ハンバーガーやフライドポテトなどに付けながら食べる人が多いようです。

今月のおすすめ メニュー

チリコンカン

【1人分】
エネルギー：188kcal
塩分：1.3g

| 材 料 (4人分) | | 切り方 | 作り方 |
|--------------|---------|-------|--|
| 豚ひき肉 | 120g | | ① 鍋にAを入れ、豚ひき肉を炒める。 ② ①に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、レッドキドニーと水を入れて煮込む。 ③ マッシュルーム、ダイストマト缶詰を入れて煮込み、調味料Bを加え、味を調える。 |
| 油 | 適量 | | |
| おろしにんにく | 少々 | | |
| パプリカパウダー | 少々 | | |
| チリパウダー | 少々 | | |
| 玉ねぎ | 1/2 玉 | 1cm 角 | |
| にんじん | 1/2 本 | 1cm 角 | |
| じゃがいも | 中 2 個 | 2cm 角 | |
| レッドキドニー (ゆで) | 100g | | |
| マッシュルーム (生) | 4 個 | スライス | |
| ダイストマト缶詰 | 100g | | |
| 赤ワイン | 大さじ 1/2 | | |
| コンソメ (顆粒) | 小さじ 1 | | |
| トマトケチャップ | 大さじ 2 | | |
| ウスターソース | 小さじ 1 | | |
| 砂糖 | 小さじ 1 | | |
| 塩・こしょう | 少々 | | |
| 水 | 1 カップ | | |

チリコンカンは、肉や野菜、豆を炒め、チリパウダーを加えて煮込んだメキシコ料理由来のアメリカの家庭料理です。
給食では、肉を豚肉や牛肉、豆を大豆に変えてアレンジしています。



じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標

『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっきー