



令和4年度
1月 給食だより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

新しい年を迎えました。給食センターでは、今年も安心・安全でおいしい給食作りに取り組みます。よろしくお願いたします。



学校給食は、成長期の子どもの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために大切な役割をしています。

全国学校給食週間を通じて、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高める機会にしてください。

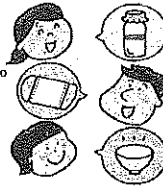
給食はいつから始まったの？

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を準備できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。



給食について話してみませんか？

学校給食は130年もの歴史があります。時代や地域によって、献立の内容も変わってきています。家族で給食の思い出を話してみてはいかがでしょうか。

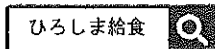


令和4年度

ひろしま給食メニューが決定しました！

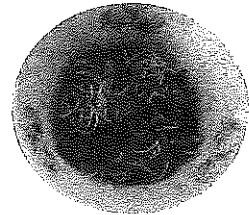
今年度の「ひろしま給食推進プロジェクト」では、『ひろしま給食』でSDGsを考えよう！！～広島県産の旬の食材の活用～をテーマに、広島県産の指定食材5品目(アスパラガス、トマト、マダコ、わけぎ、米(米粉等も含む))を使い、家庭でも簡単にできるメニューを募集しました。県民投票の結果、次のメニューに決定しました。

詳しくは、検索してご覧ください。



|| ひろしま給食統一メニュー

「S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりとSDGsピーフン」



Aコース：1月27日
Bコース：1月25日
の給食に登場します！

|| ひろしま給食メニュー

「もぶってぶちうま！お宝もぶり」
「広島産海と大地のチヂミックス」
「多幸運米(たこーんまい)揚げ」
「くるっと！広島のみりよくれ〜ぷ！」

食のことわざ ⑨

「大根食うたら菜っ葉は干せ」

意味：一見、価値がないようにでも、まったく無駄なものはない、ということのたとえ。

昔の人は、大根の白い根を食べるだけでなく、残った葉は干して保存するなど、食べ物を無駄にしないように食べられるものは全て食べていました。物を大切にしており、今でいう『SDGs』につながる行動ですね。大根の葉には、ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素が豊富です。料理の彩りにもなるので、葉付きの大根を使う際は、葉も残さず食べるとよいですね。

大根クイズ

大根の中で一番辛みが強いのは、①～③のどこでしょうか？

①先端

②真ん中

③葉の近く

【答え】①

辛みが強い先端は漬物、真ん中は煮物、甘みの強い葉の近くはサラダなどに適しています。

今月のおすすめメニュー

大根と鶏肉の含め煮

【1人分】
エネルギー：155kcal
塩分：0.7g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
鶏肉 200g	一口大	①干し椎茸は、水で戻す。 板こんにゃくは、ゆでて、あく抜きをする。 絹揚げは、熱湯をかけて、油抜きをする。 ②鍋に鶏肉と油、おろししょうがを入れて炒める。 ③大根、にんじん、干し椎茸、板こんにゃく、絹揚げを入れ、椎茸の戻し汁と調味料を加えて煮る。 ④最後に、さやいんげんを加えているどりよく煮て仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> さやいんげんの代わりに大根葉を入れても良いです。 </div>
油 適量		
おろししょうが 小さじ1/2		
大根 1/4本	いちよう切り	
にんじん 1/3本	いちよう切り	
干し椎茸 2枚	スライス	
板こんにゃく 1/4枚	色紙切り	
絹揚げ 1枚	さいのめ	
さやいんげん 5本	3cm	
砂糖 大さじ1		
料理酒 小さじ1		
みりん 小さじ1		
こいくちしょうゆ 大さじ1		
椎茸の戻し汁 100mL		



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」』



じゃがじゃが

かっきー