


ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、子ども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・家庭・地域と連携した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。

東広島市の学校給食を紹介します

デザート

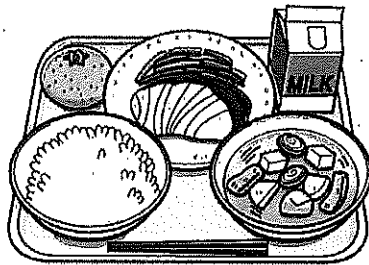


季節の果物やゼリー、ヨーグルトなど

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
※お米は東広島市内産を使用

パン 週1回
コッパン、黒糖パン、バターパン、リッチパン など



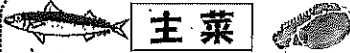
●毎月19日は「食育の日」です。
古代米ごはん：黒米を入れたごはん
魚料理：旬の魚料理
和え物：旬の野菜料理
ゆめまる汁：地場産物が入ったみそ汁が給食に出ます。

牛乳




200mLの牛乳が1本つきます

主菜



主に肉・魚・卵・豆類を使ったおかずなど

副菜



野菜をたくさん使った和え物、汁物、炒め物など

食のことわざ ①

「雨後の筍」



このコーナーでは、季節の食にまつわることわざや食材を紹介いたします。

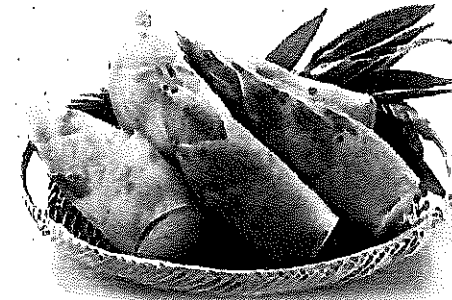
意味：同じような物事が次々と現れたり起こったりする様子。

筍は、成長の早い植物であつという間に竹になります。このことから、『雨後の筍』には「成長が早い」の意味があると思われがちですが、それは誤りです。雨が降った後、あちこちの地面から次々に姿を現す様子に由来しています。



「筍」の漢字のひみつ

『筍』は「竹かんむり」に「旬」と書きます。「旬」とは10日間のことを指します。『筍』という漢字には、10日もあれば竹へと成長し、食べられなくなってしまうという意味が込められています。



筍の栄養成分は？

ビタミンB₂、食物繊維、アミノ酸などが多く含まれています。ただし、えぐみの原因である「シュウ酸」と「ホモゲンチジン酸」も含まれており、摂り過ぎると体によくないので、食べ過ぎには気を付けましょう。

白い粉の正体は？

水煮の筍に見られる白い粉の正体は、「チロシン」というアミノ酸が結晶化したものです。食べても問題はありません。

～学校給食の7つの目標～

学校給食は、『学校給食法』の中に目標が掲げられ、教育の一環として実施されています。

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	<p>給食の写真をInstagramに掲載しています。</p>  <p>HGH.KYUSHOKU</p>

東広島市学校給食【公式】 URL: https://www.instagram.com/hgh_kyushoku/

今月のおすすめメニュー

竹ちゃんサラダ

【1人分】
エネルギー：104kcal
塩分：0.4g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
ハム	4枚	短冊切り	① 材料を切る。 ② にんじん、じゃがいもはゆでて冷ます。たけのこもさっとゆでて冷ます。 ③ きゅうりは塩をふってしんなりさせ、水気をしぼる。 ④ Aを合わせ、材料を和える。
たけのこ(ゆで)	60g	いちょう切り	
にんじん	1/4本	せん切り	
じゃがいも	1個	せん切り	
きゅうり	1/2本	輪切り	
マヨネーズ	大さじ3		
酢	小さじ1		
さとう	小さじ1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		

旬のたけのこを使った春らしいサラダです。ぜひご家庭でもお試しください。