

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ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

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

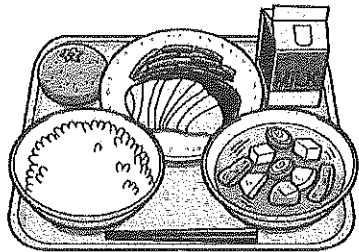
主食

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。
料理の組み合わせは一汁二菜
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

牛乳

200mLの牛乳が1本
つきます。(広島県産)

主菜

主に肉・魚・卵・豆類などを
使ったおかず

副菜

野菜をたくさん使った
和え物、汁物、炒め物など
※東広島市産の野菜を優先
的に使用

～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。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。



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。



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。



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。



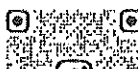
⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



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。



給食の写真を
Instagramに
掲載しています。



HGH.KYUSHOKU

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



毎月楽しく
ことわざを学ぼう!

「春の皿には苦みをもれ」

意味：春の食事には春が旬の苦い食材を食べましょう。

春には苦いものを食べるのが体に良いとする、古くからの言い伝えがあります。ことわざに出てくる「苦み」とは、山菜などの春野菜を指します。春野菜には苦み成分があり、冬の体を目覚めさせてくれるのにぴったりです。

日本には、食べるもので健康を養うという考え方があり、「旬の食材を食べる」ということを大切にしています。

「春」が旬の食べ物



たけのこ



わらび



ぜんまい



つくし



ふきのとう



菜の花



タラの芽



食育
English!
&
Cooking!

Asparagus(アスパラガス)

「春色サラダ」



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 アスパラガス、キャベツをさっと茹でて、冷目で冷ます。 ③ ①を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。 ④ 材料と③を合わせる。
アスパラガス	4本	斜め切り	
春キャベツ	2枚	太めの千切り	
ホールコーン缶	40g		
酢	大さじ1		
オリーブ油	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		

アスパラガスや春キャベツの茹で過ぎに注意!
春らしい、鮮やかな色のサラダを楽しみましょう。

【一人分：エネルギー 57kcal 塩分 0.5g】

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」』