

食育だより ~ひろしま給食特別号~

~ ひろしま給食100万食プロジェクト ~

「ふるさとの味 未来へつなぐ ひろしま給食」

(平成29年度キャッチコピー)



「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、県民みんなで広島ならではの給食メニューを食べることで食生活の改善や健康増進など『食』に関する理解や意識を高めることをねらいとして行われています。

今年度、最優秀レシピ賞に選ばれたのは、呉市立安浦中学校2年生の生徒が考えた「熱く燃えろ!! Cスープ」です。海田町内栄養士部会では、このメニューにあう、海田らしい主食を考えました。今年度の海田ひろしま給食を紹介します。

海田ひろしま給食

10月20日(金)
に海田町内すべての
小学校で実施さ
れます。

広島フルーツぷるるんゼリー

昨年のひろしま給食優秀レシピ賞に選ばれました。広島県産のかんきつ類をいろいろ入れて楽しめるデザートです。

今年度の「ひろしま給食」の統一メニューです。カープの試合を見ていた時に、「カープのように真っ赤でアツイものはできないか!？」と考えたすえ、このスープを思いついたそうです。

- ★Cのつく食材
- ★赤い色の食材
- ★熱くなる食材 などの具材がいっぱい入った、トマト味のとてもおいしいスープです。

海田でがんす バーガー

「がんす」は広島名物の揚げかまぼこです。「海田でがんすバーガー」は、白身魚のすり身におからと唐辛子、ひまわりの種をまぜ、丸く平たい形を作り、パン粉をつけて油で揚げます。ケチャップとウスターソースで作ったソースをかけ、キャベツといっしょにバーガーパンにはさんで食べます。海田町の町花、ひまわりの種の食感がアクセントになっています。

熱く燃えろ!! Cスープ



ひろしま給食のメニューは、「熱く燃えろ！！Cスープ」を含め5つあります。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

※ご家庭でひろしま給食を作ったり、食べたりした場合、その回数や食数を担任へ報告していただけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

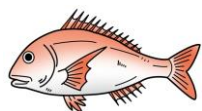
作ってみよう！

海田でがんすバーガー(4人分)

バーガーパン	4個
白身魚すり身	120g
おから	50g
ひまわりの種	15g
唐辛子(粉)	少々
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	120g
塩	少々
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2

A

- ① キャベツは短冊切りにして、塩ゆでする。
- ② すり身をほぐし、おからを加えてまぜ合わせる。
- ③ 唐辛子とひまわりの種も加えて、よくまぜ合わせる。
- ④ ③を4等分して丸く平らな形を作り、パン粉をつけて油で揚げる。(手に油をつけると形が作りやすい)
- ⑤ Aを合わせてソースを作る。
- ⑥ がんすにソースをかけ、①のキャベツと一緒にバーガーパンにはさんで食べる。



「350!ベジ食べる朝ごはん」レシピ集作成中です!

朝ごはん川柳と「350!ベジ食べる朝ごはん」レシピの募集に、たくさんの作品をご応募いただき、ありがとうございました。今年度も、川柳と朝ごはんレシピの応募作品から、それぞれ教育長賞を選出し、来月行われる福祉保健まつりで表彰する予定です。町内栄養士部会では、応募作品の中で優秀な作品をレシピ集にまとめ、配布・掲示、また学校での食育活動に活用させていただきたいと思っています。レシピ集はただいま作成中です。完成しましたら、配布いたしますので、もう少しお待ちください。

地場産物がおいしい給食に!!!

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方々が丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。こうした取り組みは全国ですすめられています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。

海田西小の給食には、海田町産の野菜も、登場しますよ。

