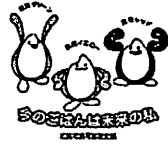


# 食育だより 6月号



五日市南地区学校給食センター

梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日が多くなり、食欲が落ちやすくなります。毎日の食事をきちんととり、睡眠にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

## 食育月間

6月は「食育月間」です。広島市では「子どもたちの健やかな体と豊かな心の育成」を食育の目標として、食育推進に取り組んでいます。

学校給食では、6月の食育の日は、栄養のバランスの良い一汁二菜の献立を実施します。

ごはん ミルク  
さわらの甘酢かけ  
きゅうりの塩もみ  
ひろしまっこ汁



「ひろしまっこ汁」は、  
煮干しのかわりにちり  
めんいりこを使って、  
だしをとり、そのまま  
食べる「みそ汁」です。

ご家庭では、毎日の生活の中で食べものの話をしたり、子どもと一緒に野菜を育てたり、料理をしたり、家族で楽しく食事をしたりすることも立派な食育です。旬の食材を使ったり、行事に合わせた料理を作ったりして、「食べること」を楽しみましょう。

育てる

野菜の栽培



見る

家族で買い物



作る

家族で料理



話す

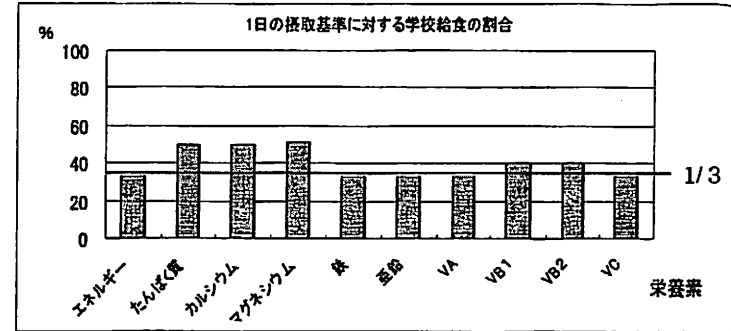
家族で食事



## 給食写真情報

《学校給食摂取基準》

学校給食摂取基準とは、学校給食でとる各栄養素の量の基準のことです。厚生労働省が5年ごとに定める「日本人の食事摂取基準」を参考に、文部科学省から出されます。これを受けて、広島市では学校給食の摂取基準値を決めています。



給食は1日3食のうちの1食ですから、食事摂取基準の約3分の1をまかなえばよいわけですが、家庭で不足しがちなカルシウム・ビタミン類は学校給食でしっかり摂取できるように、やや高く設定してあります。食塩は2.5g以下とし、とり過ぎないように注意しています。鉄分や食物せんいは欠乏しやすい栄養素なので、摂取できるよう努めています。

今月の地場産物 「小松菜」と「きゅうり」です。

小松菜は、14日(火)の卵と小松菜のソテーに使います。

きゅうりは、17日(金)のきゅうりの塩もみに使います。



## つくってあそぶ!



子どもに食べさせたい料理

給食の献立から 〈ひろしまっこ汁〉

ちりめんいりこも食べて、カルシウムいっぱい!

〈作り方〉

〈材料4人分〉

もめん豆腐 1/3丁  
油揚げ 1/2枚  
(乾)わかめ 大きじ1  
ちりめんいりこ 大きじ4  
ねぎ 少々  
中みそ 大きじ2  
白みそ 大きじ1  
水 3.5カップ

- ① 豆腐は角切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、たまねぎ・にんじんはせん切り、もやしは切っておく。ねぎは小口切りにする。ちりめんいりこは湯通しする。
- ② 水を沸騰させ、たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
- ③ 豆腐・油揚げを入れて煮る。
- ④ もやし・ちりめんいりこを入れて煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、もどしたわかめ・ねぎを加える。