



今年度も終わりに近づいてきました。竹原市学校給食センター（竹原すくすくセンター）では、「栄養バランスのとれた豊かな食事の提供」、「おいしくて安全な給食づくり」に努めてきました。

児童生徒のみなさんは、給食を通して食事のマナーや食べ物のこと、協力して準備、片付けをすることなど多くのことを経験しました。ご家庭でも、下記の内容を参考に給食(食事)について話題にいただけたらと思います。

○朝ごはんは毎日
食べている



○よくかんで食べている



○好き嫌いせずに食べて
いる



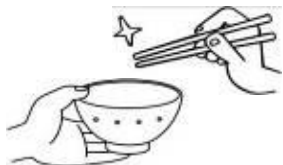
○ごはんとおかずを交互に
食べている



○はしや食器を正しい
位置においている



○食器を持ち、上手なはしの
持ち方をしている



○自分でお米をといて
炊くことができる



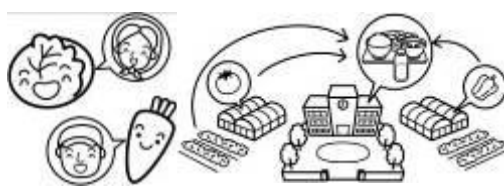
○進んでお手伝いをし
ている



○食べ物の名前や働きがわかる



○竹原市でとれる食材を知っている

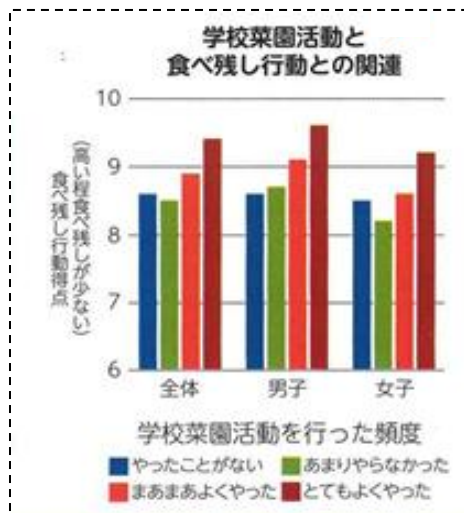


○感謝して、楽しく食事をしている



食育のすすめ 野菜づくりをすると・・・

学校や家庭で野菜づくりなどの菜園活動と食べ残し行動との関係を調査したところ、菜園活動を多くした子供ほど、食べ残しが少ないことがわかりました。また、菜園活動を行った頻度が高いほど、「もったいない」という気持ちが強く、野菜を好む傾向にあるとのことでした。



野菜が育って
うれしいな！



令和6年度 「ひろしま給食」メニュー紹介

♡広レモ菜Miso Soup♡



材料（4人分）

生味噌	60g
だし(煮干しの削り節(広島県産))	40g
〈実〉	
大根(広島県産)	40g(いちょう切り)
にんじん(広島県産)	20g(いちょう切り)
じゃがいも(安芸津)	40g(いちょう切り)
★広島菜(川内)	20g(短冊切り)
★チンゲン菜(広島県産)	20g(短冊切り)
レタス(竹原)	20g(短冊切り)
白菜(広島県産)	40g(短冊切り)
マイタケ(河内町入野)	40g(小房に分ける)
ねぎ(広島県産)	20g(小口切り)
豆腐	40g(さいの目切り)
レモン1枚(広島県産)	10g(輪切り)
レモン汁	大さじ 1/2

作り方

- ① お湯を用意し、沸騰させる。そこに、煮干しの削り節を入れ5分煮る。5分たったら、ザルにこし、だしをとる。
- ② レモンを半分に切り、1枚は輪切りにし、残りでレモン汁を絞る。
- ③ ①で硬い野菜から煮る。次に豆腐、最後に葉物野菜を加えて煮る。
- ④ ③が煮えたら、味噌をといて加え、仕上げに、レモン汁を加える。
- ⑤ 具をお椀に入れ、次に汁を入れ、最後の仕上げに輪切りにしたレモン1枚を飾る。
- ⑥ 食べ終わったら、片付ける。

※給食ではアレンジして作ります。