



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)について話題にして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



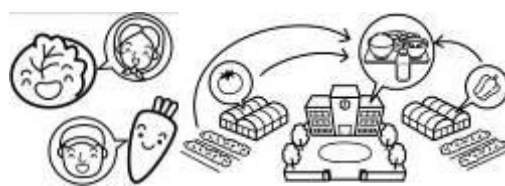
○進んでお手伝いをしている



○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

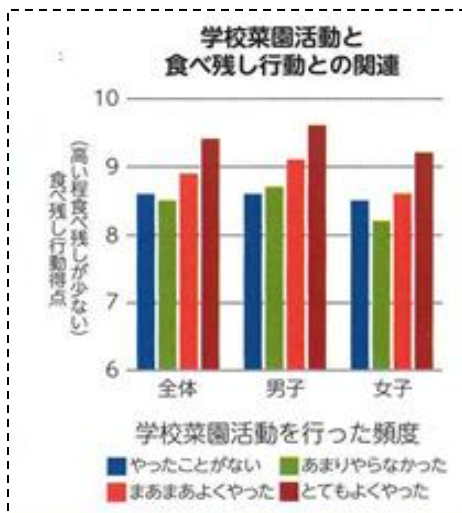


○感謝して、楽しく食事をしている



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」と思う気持ちが強く、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7年度「ひろしま給食」メニュー紹介

広島菜漬入りシャキッとガパオライス



材料 (4人分)	作り方
米 2合	① フライパンに油とすりおろしたにんにく、鶏ミンチを入れて炒め、鶏ミンチの色が変わったら、玉ねぎを入れ炒める。 ② 玉ねぎがしんなりしたら、玉ねぎ以外の野菜と全ての調味料を加え、強火で水分を飛ばしながら炒める。 ③ 広島菜漬けを混ぜる。 ④ 炊いたご飯の上に③を乗せたら完成。 ※お好みで、目玉焼きを乗せてもよい。 ※ナンブラーがあれば調味料に少し加えてもよい。 ※食べる直前にレモンやライムを絞るとさっぱりする。
鶏ミンチ 300g	
★広島菜漬け 30g (みじん切り)	
玉ねぎ (小) 1個 (みじん切り)	
ピーマン 1個 (みじん切り)	
にんじん 半分 (みじん切り)	
パプリカ (黄・赤) 各1/2個 (みじん切り)	
にんにく 小さじ1 (すりおろす)	
油 適量	
しょうゆ 大さじ2	
鶏ガラスープのもと 小さじ1と1/2	
オイスターソース 大さじ1/2	
砂糖 小さじ1	
(卵 1個)	