

# きゅうしょくだより

平成27年度 10月号  
西能美学校給食共同調理場

## 今年もひろしま給食100万食プロジェクトが実施されます！

昨年度に引き続き、今年度も行われる「ひろしま給食100万食プロジェクト」。  
ひろしま食育ウィーク（10/19を含む週、今年度は18～24日の間）に実施されます。

### ひろしま給食100万食プロジェクトって？



おいしく食べる  
100万食

★今年度のキャッチコピー★

おいしいねえ  
笑顔広がる ひろしま給食

学校で食べる  
20万食

みんなで食べる  
80万食

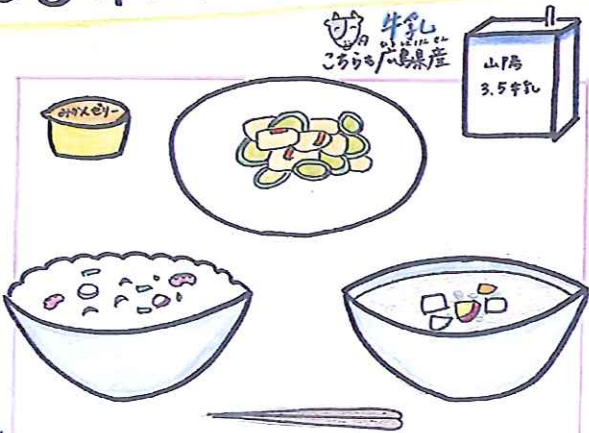
広島ならではの給食メニューの開発や県内一斉実施などを通して、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進することで、栄養バランスのとれた食事をとるなど望ましい食生活を実践する力を育成することを目的としています。

気になるひろしま給食のメニュー

西能美調理場では  
10月22日（木）に提供します

## ひろしま給食100万食プロジェクト

デザートは  
おからゼリー  
主食は  
まんさい！  
ひろしまご飯  
広島総数1,826作品の  
中から選ばれた今年度の  
県内統一メニュー  
深瀬戸内産のタコやちりめん  
広島産の広島茶漬やゆかりを使用した地産地消の  
混ぜごはん、お茶もちろみ、広島産産物



第3弾!!!  
主菜は  
きゅうりと鶏肉の  
あえもの  
江田島のきゅうりを  
みんだんに、どろろ汁には  
かきいかに広島産レモン果汁！  
副菜は  
江田島さとうか汁  
だれにもなんとも！カキエキスを使用!!  
江田島の海を思わせる汁の中には大神町の  
さつまいも、広島産のだれいこ、倉橋産のねぎを使用

## おうちでもつくろう♪ まんさい！ひろしまご飯

材料	分量 4人分	切り方	作り方
米	2合		① 米を炊く。 ② 合わせ酢を作り、炊きあがったごはんに混ぜる。 ③ たこ、広島茶漬、ちりめんじゃこをからいりする。 ④ ②の酢飯に③の具を混ぜる。 ⑤ 梅干し、白ごまを混ぜる。
酢	大さじ2		
砂糖	小さじ4		
塩	小さじ1/2		
レモン汁	小さじ2		
※ 市販の合わせ酢にレモン汁を加えるだけでもOK!			
たこ	100g	小口切り	◎ひろしま給食メニュー認定基準◎ ひろしまけんさん 広島県産の食材3品以上を ご飯に混ぜる。
広島茶漬	100g	細かく刻む	
ちりめんじゃこ	20g		
梅干し	2個	細かく刻む	
白ごま	適量		

## 10月12日（祝）には江田島で食育講演会が開催されます！

毎月19日は食育の日  
食生活を見直し、食育の理解を深めよう！

in 江田島  
「もりもりぼうや」

# 食育講演会

～地域の野菜で健康生活!!朝食から野菜をプラス1皿～

開催日時 平成27年 10月12日(祝) 12:00～16:00  
入場無料

開催場所 農村環境改善センター・能美保健センター(グリパイン)  
江田島市能美町島川2011-2 江田島市能美町島川2019-1  
※駐車場は能美運動公園グラウンドにお越しください。

14:00～15:30  
講師 朝タニタヘルスケアリンク 管理栄養士  
「タニタ食堂に学ぶ」  
～食から実践!健康づくりのコツ～  
社員が健康になったとテレビ番組や本で話題の「タニタの社員食堂」。ヘルシーでバランスよく、満足度も得られる調理方法など、日頃の食生活に役立つヒント満載です!

食べてみよう 島の恵み!  
能美保健センターにて12:00から販売します。 ※売り切れ次第終了

学校給食 「江田島オールスターカレー」 限定 60食 200円  
郷土料理 「大豆うどん&もろびと飯セット」 限定 150食 300円

会場は、能美保健センターと講演会場隣の2箇所です。

共催：江田島市・江田島市食育専門委員会  
後援：安芸市町村協会・江田島市地域活動推進士会・江田島市オーブ協賛協議会・江田島市食生活改善推進員協議会・コスモスの会・江田島市教育委員会  
問合せ先：江田島市保健医療課(大能保健センター) ☎(0823) 40-3242



えたじまオールスターカレーの販売やまんさい！ひろしまご飯の試食もあります♪  
ぜひご家族でお越しください!

