

学校給食だより

令和元年度
2月号
〈江田島学校給食共同調理場〉

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。寒い冬が終わると、やがて春が訪れます。残りの寒い季節も、栄養バランスのとれた食事や手洗いうがい、十分な睡眠を心がけた体調管理をし、元気に過ごしましょう。

江田島市の人口の数です

えたじまん食育レシピ 2万4千食プロジェクト

★「えたじまん食育レシピ」2万4千食プロジェクトとは？ ～かむかむ編～

江田島の「食」を活かした「えたじまん食育レシピ」を江田島市内で募集し、レシピを食育専門委員会で選考しました。選ばれた料理を市民みんなが食べて、2万4千食達成を目指します。

えたじまん食育レシピ

👑 最優秀賞

「たこさん（たくさん）かきあげ」



👉 **かむ工夫**

ちりめんじゃこや
タコを使う。

👑 優秀賞

「大豆と根菜の彩サラダ」



👉 **かむ工夫**

すべての食材を
少し大きめの角
切りにする。

🌿 オリーブ賞

「オリーブかむかむカップケーキ」



👉 **かむ工夫**

夕日の香とサツマイモを入れる。

👑 佳作

「和風梅ちりめんパスタ」



👉 **かむ工夫**

ちりめんじゃこや
野菜を入れる。

👑 佳作

「お宝ザクザク 満福 千千ミ」



👉 **かむ工夫**

しいたけなどのきのこ類や、野菜をたっぷり入れる。

👑 佳作

「コロ！COME！コロ！かむ！！チャップ」



👉 **かむ工夫**

食材を大きく切る。

「～かむかむ編～」の理由

よくかむと・・・

記憶力・集中力
アップ！

消化吸収
をよくする



食べ過ぎ防止

虫歯予防

よくかむことは、虫歯や歯周病予防、肥満防止、脳の活性化など、

たくさん良いことがあります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べる

ことは大切です。今年度は、噛む大切さを啓発するため、おいしくて

噛む回数が増えるレシピを募集しました。

引用：広報えたじま令和元年9月号 えたじまん食育レシピ募集

レシピは、別で配布されます。
「作って食べたよ！」という方は、学校へ報告
してください。よろしくお願いします！



～学校からの給食メッセージ～

1/8 だいずとまめのあげにがびっくりするほどおいしかったです。たぶんマンガだったら13cmくらい目がとびでていると思います。ぜひレシピをおしえていただきたい。【江田島中2年】

1/9 ぼくの大きなかみなりじるを作ってくれてありがとうございます。【切串小2年】

1/16 今日の、ちくわのいそべあげとひじきのサラダの作り方を教えてください。今日が江田島小学校6年生のリクエストだとびっくりしました。【江田島小3年】

1/23 ごまじゃこあえは、たくさんかんだので「歯が強くなりそう」と思いました。すきやきも、味がしみていておいしかったです。【江田島小6年】

1/28 こんなおいしいメニューを考えられる小学生は、すごいなと思いました。来年在ら楽しみにになりました。【江田島中1年】

1/28 わふうハンバーグがぜつみような甘さがあったておいしかったです。【切串小3年】