

# 学校給食だより

令和元年度  
2月号  
〈西能美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にて選考しました。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**  
夕日の香りとサツマイモを入れる。

#### 👑 佳作

「和風梅ちりめん pasta」



**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！

### ～学校からのひとくちだより～

- 1/7 (火) ブリのてりやきがとても味がしみこんでいておいしかったです。今年もよろしくお願いします。 三高中3年
- 1/9 (木) カレーライスが安定のおいしさ！カレーのおかわり、大盛り上がりでした。フレンチサラダはたくさんの野菜が入っていて、もうちょっと食べたかったです。 大柿中2年
- 1/9 (木) カレーはみんなすきなので完食でした。おいしかったです。いつもありがとうございます◎ 三高小4年
- 1/10 (金) ちりめんの味とマヨネーズがしっかり口のなかで混ざり合い美しいハーモニーを奏でていました。もう一度この感動を味わいたいです。 能美中3年
- 1/15 (水) 私はくわいを初めて食べました。思った以上においしくて、好きな食べ物になりました。くわいのからあげ、とてもおいしかったです。 大古小6年
- 1/17 (金) シチューが温かくて、いろいろな野菜が入っていておいしかったです。きのこたまねぎが、ハンバーグとあっていておいしい★ 中町小5年
- 1/24 (金) ワニがとてもおいしくパンととても合いました。ワニは、サメなんてびっくりしました。いつもおいしい給食ありがとうございます。また作ってください。 鹿川小6年