

8月31日は  
「やさい」の日



足りていますか？

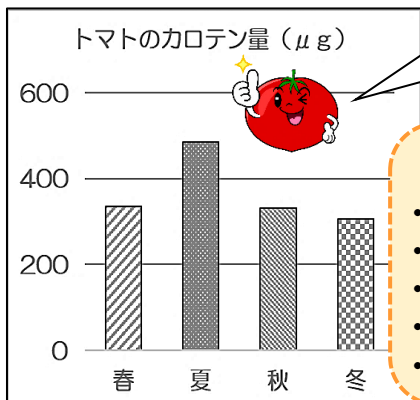
将来にわたって、健康的な生活を送るためには、こどもの頃から野菜をしっかりとる食習慣を心がけることが大切です。

野菜には、ビタミン類、ミネラル類、食物せんいなどが豊富に含まれているので、毎日の食生活でしっかりとりたい食品です。

### 旬(しゅん)の野菜を食べよう！

旬とは、野菜や果物がたくさんとれる時期のことです。旬の時期と、そうでない時期では栄養価も変わります。

夏野菜の代表「トマト」は、ほかの季節とくらべて、夏の時期にカロテン量が増えるよ！



#### 旬の食べ物のよさ

- ・たくさんとれるため、値段が安い。
- ・味が濃くなり、1年間で一番おいしい。
- ・栄養成分がたっぷり含まれている。
- ・その季節に合うように、体の調子を整えてくれる。
- ・低エネルギーで栽培でき、環境にやさしい。

#### 野菜をたくさんとるには…？

ゆでる    いためる    ミキサーにかける



1回の食事で  
両手に山盛り1杯分が  
めやすです。



緑黄色野菜とそのほかの野菜を、  
**1：2**の割合でとると、  
さらにGood！

Instagramでは給食の人気メニュー  
や調理の様子を紹介しています！

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA\_KYUSHOKU

給食では、旬の食べ物を積極的に取り入れています。  
季節ごとの変化を楽しんで食べてくださいね。

給食では、地場産物（ふくやまSUN・福山市内産・広島県内産）をできるだけ使用します。  
（材料欄の太字で書いてある材料が地場産物です。天候等により使用できない場合もあります。）

#### 今月の献立 ※ぎゅうにゅうは、毎日あります

| 日<br>(曜)  | こんだてめい<br>C班校<br>(北東ブロック)           | 主 な 材 料                                        |                                                      |                                                                     | 調味料・だし等                                          | エネルギー<br>1食あたり   |
|-----------|-------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|
|           |                                     | (き)<br>主に熱や力になるもの                              | (あか)<br>主に血や肉になるもの                                   | (みどり)<br>主に体の調子を整えるもの                                               |                                                  |                  |
| 25<br>(月) | ツナそぼろごはん<br>ワンスープ<br>ぶどうゼリー         | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>ワントンめん<br>ゼリー(てつきょうか) | <b>ぎゅうにゅう</b><br>まぐろあぶらづけ<br>くきわかめ<br>きんしたまご<br>とりにく | にんじん たまねぎ<br>キャベツ <b>ねぎ</b><br>ほししいたけ                               | しょうゆ しお<br>うすくちしょうゆ<br>こしょう<br>とりがらスープ           | (小)606<br>(中)745 |
| 26<br>(火) | ごはん<br>マーボー豆腐<br>バンサンスー             | <b>ごはん</b><br>ごまあぶら さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ しろごま  | <b>ぎゅうにゅう</b><br>とうふ ぶたにく<br>あかみそ<br>ロースハム           | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ <b>ねぎ</b><br>しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり             | しょうゆ<br>トウバンジャン<br>しお す<br>からし                   | (小)607<br>(中)759 |
| 27<br>(水) | ねぎしおぶたどんぶり<br>ビーフンスープ               | <b>ごはん</b><br>あぶら かたくりこ<br>ごまあぶら<br>ビーフン       | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>やきかまぼこ<br>とりにく              | にんじん たまねぎ<br><b>もやし</b> <b>ねぎ</b><br>しょうが にんにく<br>ほししいたけ<br>チンゲンサイ  | さけ みりん<br>うすくちしょうゆ<br>しお こしょう<br>しょうゆ<br>とりがらスープ | (小)555<br>(中)695 |
| 28<br>(木) | パン<br>サマードライカレー<br>フレンチサラダ<br>かくチーズ | パン<br>じゃがいも<br>あぶら さとう                         | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>ぶたレバー<br>ロースハム<br>チーズ       | にんじん たまねぎ<br>なす <b>ピーマン</b><br>トマト とうもろこし<br>しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ | カレーこ<br>ケチャップ<br>トンカツソース<br>しお こしょう<br>す         | (小)604<br>(中)770 |
| 29<br>(金) | ごはん<br>じゃがぶたキムチ<br>ツナフレックあえ         | <b>ごはん</b><br>あぶら さとう<br>じゃがいも                 | <b>ぎゅうにゅう</b><br>ぶたにく<br>まぐろあぶらづけ                    | にんじん たまねぎ<br>しらたき にら<br>はくさいキムチ<br><b>もやし</b> きゅうり                  | さけ みりん<br>しょうゆ<br>しお                             | (小)539<br>(中)675 |

# ふくやまSUNを使って 給食をつくってみませんか

## ふくやまSUNとは？

適切な栽培基準で生産され、栽培履歴が確認できる「新鮮・品質・おいしさ・安全性」を備えた福山のブランド農産物です。なすや白うりなどの15品目が登録されています。



夏から秋にかけて箕島町で作られている「なす」を使った給食レシピを紹介します。



このマークが目印！▶



## なすのカレー煮

### ◆材料・切り方（4人分）

|             |        |
|-------------|--------|
| なす（角切り）     | 2本     |
| 豚ひき肉        | 120g   |
| たまねぎ（みじん切り） | 1/2個   |
| にんじん（みじん切り） | 1/4本   |
| にんにく（みじん切り） | 1/2かけ  |
| むき枝豆        | 20g    |
| カレー粉        | 小さじ1/2 |
| ケチャップ       | 大さじ1   |
| ウスターソース     | 大さじ1/2 |
| さとう         | 小さじ1/3 |
| 塩           | 小さじ1/2 |
| こしょう        | 少々     |
| 油           | 適宜     |

### ◆作り方

- ① 鍋に油をひき、にんにく、豚ひき肉を炒める。
- ② ①にたまねぎ、にんじん、なすを入れる。
- ③ ②の野菜に火が通ったら、カレー粉を入れて炒め、香りを出す。
- ④ ③にAを入れる。
- ⑤ 枝豆を入れ、煮詰める。

暑い夏は食欲が落ちやすくなります。カレー粉などの香辛料を使うと、食欲をアップさせることができます！  
なすは素揚げにすると色鮮やかに仕上がりますよ。

## 夏休みにchallenge!

## 簡単防災レシピ



9月1日は防災の日です。災害時は野菜不足になりがちです。

いざという時に役立つ防災レシピを紹介します。夏休みにお子様と一緒に作ってみてください。

### ガス・電気・水不要！

## 切り干し大根とツナの和え物

### ◆材料・切り方（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 切り干し大根 | 20g  |
| ツナ缶（小） | 1缶   |
| 塩昆布    | 1つまみ |
| 白ごま    | 1つまみ |
| ポリ袋    | 1袋   |

### ◆作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根・ツナ（缶汁ごと）を入れて揉み混ぜる。
- ② 袋の口を軽く縛り、切り干し大根が缶の汁で戻るまで30～40分置いて、塩昆布・白ごまをそれぞれ1つまみ入れて混ぜる。

メモ

ポリ袋を使うことで、洗い物を減らすことができます。

切り干し大根は、ツナ缶の水分でもどすことができ、水の節約になります。ツナ缶は、水煮を使うと柔らかくなり、油漬けを使うとパリパリにできあがります。

