



気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね！秋が旬の野菜や果物もたくさんあります。実りの秋に感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

♡♡ **好ききらいしないで食べよう!** ♡♡

みなさんは好きな食べ物、苦手な食べ物がありますか？自分が好きなものだけを食べていたらどうなるでしょうか。野菜を食べない、肉ばかり食べる、甘いお菓子やインスタント食品ばかり食べるなど、偏った食生活をしていると、食事の栄養バランスが崩れて、脂質や糖分、塩分のとりすぎになり、生活習慣病になりやすいと言われています。



野菜が苦手な人は



- 1 新鮮な旬の野菜を食べてみよう。
- 2 素揚げにして、カレーに加えてみよう。
- 3 細かく刻んで、ハンバーグなどに混ぜてみよう。
- 4 自分で野菜を育ててみよう。



魚が苦手な人は



- 1 新鮮な魚を選ぼう。
- 2 みそ煮やトマト味、カレー味などの濃い目の味付けで食べてみよう。
- 3 小骨が多い魚は、骨まで食べられるように揚げ物にしてみよう。



牛乳が苦手な人は



- 1 牛乳寒天など、おやつに利用してみよう。
- 2 季節の果物を加えて、ジュースにしてみよう。
- 3 シチューやグラタンなどの料理に入れてみよう。

自分で料理をしたり、
楽しい盛り付けを試してみるのも
いいですね！

保護者の方へ

子供たちの味覚や食べる意欲は、日々変わっていきます。昨日まで食べられなかったものが、友だちと一緒に食べたら食べられるようになったり、調理法を変えたら食べられるようになったり、ほんの少しのきっかけで好きになることもあります。食の体験を広げ、味覚の発達を促すために「きれいなものは食卓にださない」のではなく、楽しい食事環境を整えたり、調理法などを工夫したりして、食べるきっかけを作ってください。

☆ ひろしまわぎゅう きゅうしょく どうじょう 広島和牛が給食に登場します！ ☆

しんがた かんせんしやう えいきやう じゆやう げんしやう ひろしまわぎゅう しやうひかくだい はか
新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減少している広島和牛の消費拡大を図るため、
こんねんどけんない しやうちゆうがっこう とくべつし えんがっこう がっこうきゆうしよく ひろしまわぎゅう みりよく
今年度県内の小中学校・特別支援学校の学校給食において、広島和牛の魅力やおいしさを
つた しょくいく とりくみ あわ ひろしまわぎゅうがっこうきゆうしよくていきやうじぎやう じっし
伝える食育の取組と併せて「広島和牛学校給食提供事業」が実施されています。

ひろしまわぎゅう 広島和牛とは？

ひろしまけん そだ わぎゅう ひろしまわぎゅう よ ひろしまわぎゅう ひろしまぎゅう もとなり ひば
広島県で育てられた和牛を「広島和牛」と呼びます。広島和牛には、「広島牛」「元就」「比婆
ぎゅう じんせきぎゅう めいがら しやうばらし みよしし じんせきこうげんちやう おお そだ
牛」「神石牛」などの銘柄があり、庄原市や三次市、神石高原町などで多く育てられていま
ひろしまわぎゅう かお くち よ わぎゅう なか たか ひやうか
す。広島和牛は香りや口どけが良く、和牛の中でもとても高く評価されています。

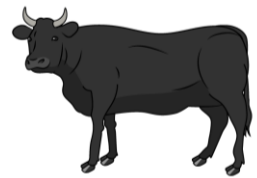
★本校では2回の実施予定です。

だい だん がつ にち か ひろしまわぎゅう どん
第1弾は10月13日（火）「広島和牛のビビンバ丼」

だい だん がつ にち もく ひろしまわぎゅう ぎゅうどん
第2弾は11月26日（木）「広島和牛のきのこ牛丼」です！

きかい あじ たの
この機会にしっかり味わいましょう！お楽しみに！

パンフレットもみてね！



こうとうぶ しょくいく じゅぎやう 高等部で食育の授業をしました！



がつ こうとうぶ ねん くみ せいかつたんげんがくしゆう じゅぎやう えいようきやうゆ さんか あか き みどり
9月に高等部1年1組の生活単元学習の授業に栄養教諭が参加しました。赤・黄・緑の
3つのグループから栄養バランスのとれた食事について学習し、先生たちの食事の写真を見
ながら、バランスを良くする工夫についてグループで考えました。また、食事マナーについ
ての学習では、正しい姿勢とはしの持ち方について確認し、おはし名人を決めるゲームをし
て楽しみました。

また、給食のできるまでの様子や、栄養教諭や調理員の仕事についてのいろいろな質問、
メニューのリクエストなど、たくさんのインタビューもしてくれました。内容をまとめたもの
を高等部の教室前廊下に掲示してくれています。ぜひ見てみてくださいね！



「ひろしま給食100万食プロジェクト」 みんなで選ぶ「ひろしま給食」県民投票が始まっています！

ことし しょく けんこう がつ ほしゆう てん おうぼ なか
今年「食と健康」をテーマに、6～7月にレシピ募集がありました。2,766点の応募の中
から書類選考を通過した35点から、今回は県民投票によって「ひろしま給食」メニューが決
定されます。最も得票数の多かったメニューは、統一メニューとして「全国学校給食週間
(1/24～30)」に全給食実施校で提供されます。投票は誰でも1回、1点選ぶことができます。
べつし しりやう らん さんか
別紙資料をご覧ください、ぜひ参加してください。