

# 食べて元気!

平成27年10月13日  
向東小学校 給食室 No.6  
発行: 栄養教諭 石田恵美



「まんさい!ひろしまご飯」て、  
どんな料理なの?

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。校舎からは、子供たちの合唱のハーモニーが聞こえてきます。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして、実りの秋でもあります。給食では、秋が旬の食材が多く登場します。ご家庭でも、食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

レモン汁の入った酢飯に、たこ、広島菜漬け、ちりめんじゃこ、梅干し、ごまを混ぜたご飯です。酢飯ではなく、白ご飯にまぜてもいいです。広島菜漬けのかわりに、大根葉や小松菜でもいいですよ。



みんなで作ろう! 食べよう!

食べたら、「食べたよカード」を持ってきてください。  
食べた人数だけ教室の台紙に「食べたよシール」をはりましょう。



## おいしいねえ 笑顔広がる ひろしま給食



広島ならではの魅力ある給食メニューを提供し、子供たちがより一層楽しみながら食についての意識を高めることができるよう、また、保護者や地域の皆様方にも学校給食に関心をもってもらい、食育について考えてもらうきっかけになるように学校給食を活用したプロジェクトです。

### ひろしま給食メニュー(10/20)

いちじくゼリー  
(尾道市共通)

ごまあえ

PTA給食試食会  
もあります。

まんさい!  
ひろしまご飯  
(県内共通)

くずかけ  
(尾道市共通)

広島県産、尾道市産の食材の食材がたくさん使われています!

Q1 期間は? 11月20日(金)までです。  
「食べたよカード」が足りなければ、  
他の用紙でもOK! です。

Q2 料理は? ★まんさい! ひろしまご飯  
★しまなみ海道丸ごとマリネ  
★広島わんぱくちりレモン  
★せとうちさっぱりサラダ  
★ハニレモ煮  
の5種類です。(別紙カラーチラシ)  
★平成25年度、平成26年度の「ひろしま給食」でもOK!

Q3 兄弟いるけど? 両方で数えてもOK!

**「食べたよ」カード**

\_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ 人で、  
食べました。年 組 名前 \_\_\_\_\_

感想を教えてください。

**「食べたよ」カード**

\_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ 人で、  
食べました。年 組 名前 \_\_\_\_\_

感想を教えてください。

**「食べたよ」カード**

\_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ 人で、  
食べました。年 組 名前 \_\_\_\_\_

感想を教えてください。