

平成26年度

広島市立祇園中学校

紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。

いろいろな種類の旬のおいしい野菜や果物が出回る時期です。自然の恵みに感謝し て、秋の味覚を楽しみましょう。



広島県の郷土食を知ろう!

日本各地には、その土地に昔から伝わる郷土食があります。その 地域の産物を上手に活用して、長く受け継がれている料理です。 みなさんは、自分のふるさとの味を知っていますか?

今、子どもたち に伝えたい 郷土食

※広島市の給食に登場する郷土食です。

北江島町

別中町 安芸区

もぶりごはん

その土地でとれる食べ物を 細かく刻み、しょうゆ味で煮 て,ご飯に混ぜて食べる料理 です。「もぶる」とは、広島弁 で「混ぜる」という意味です。

八寸(はっすん)

芸北地方で、昔からお祭りなどの時 に作られてきた煮物です。たくさんの 季節の材料を煮付け、直径八寸(約24 cm)のおわんに盛り付けたので、この 名前がついたそうです。

うずみ

福山市周辺で、新米がとれた時 に食べる料理です。しょうゆの煮 汁で煮た鶏肉, えび, さといもな どの具を、ごはんで「埋める」こ とから、この名前がついたそうで

がじつあえ

お正月や節句などの祝

いの日に作られてきた, ほ うれんそうやあなごを使

ったあえものです。



世日志市

昔, 漁が盛んだった頃に, 漁師たちが船上で手軽に食べ ることができる料理として生 まれました。



あなごは、広島県沿岸でよ くとれる魚です。明治時代に. 宮島口で駅弁として「あなご めし」が売り出されました。

小いわしのからあげ

小いわしは、6月~8月 中旬頃まで、広島湾一帯で よくとれ、刺身としても食 べられます。



たこめし

漁師が船で, たこのぶ つ切りをお米と一緒に しょうゆで炊きあげて 食べたのが始まりだと 言われています。







今月の地場産物は「米麺」「キャベツ」「広島菜」「白菜」です。



米を原料とした 麺です。小麦粉で作 られた麺では味わ えない, つるつるし た歯ざわりや、もち もちした食感があ ります。

米麺スープに使 われています。 主な産地

広島県

春キャベツは葉 がみずみずしく. や わらかで巻きがゆ るく、冬キャベツは 葉があつく, 巻きが しっかりしていて 硬いのが特徴です。 温野菜に使われ

ています。 主な産地 東広島市

豊栄地区



広島菜

カルシウムとカ ロテンが多く,葉に はかたい食物せん いが多く含まれ、風 味と香りが清物に 適しています。

広島菜の炒め物 に使われています。

主な産地 安佐南区 川内地区



中国生まれの野 菜で、冬から春に かけてが一番おい しい季節です。ビ タミンCが多く、 食物せんいを含ん でいます。

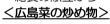
八宝菜に入って います。

全な産地 北広島町

朝ごはんに 作ってみよう



給食の献立から





小松菜やチンゲン菜にしてもよい

<材料4人分>

ちくわ 1 本 広島菜 にんじん

ごま油 しょうゆ 洒

みりん 白いりごま 1束 1/3本 適官 大さじ1

大さじ 1/2 大さじ 1/2

小さじ1

<作り方>

① 方くわは半月切り、広島菜は2~3㎝ に切ってゆでる。

にんじんはせん切りにする。

②ごま油を熱し、にんじん、ちくわを炒める。

③広島菜を加え、調味し、仕上げに白いりご

まを加える。

祇園中学校の残食について ★10月★

◎人気メニュー◎

- 赤魚の竜田揚げ(002%)
- ちくわのお好み揚げ(0.04%)
- ・三色ソテー、大学いも(0.1%)
- ・鶏手羽肉と大根の煮物。 りっちゃんのサラダ(O.2%)

◎残食が多かったメニュー◎

- ・炒りうの花(14.5%)
- ・あらめの炒め煮(10.3%)
- ・チンゲン菜の豆乳スープ(5.8%)
- 豆腐と豚肉の四川風炒め(5.1%)
- ・山ぞくむすび、三糸湯(4.2%)

食欲の秋!10月は残食が少ない料理が 増え、とてもうれしく思いました。しかし、 日本の伝統食材「おから」や「あらめ(海そ うの一種)」を使った料理がたくさん残って いました。食べなれないこともあり、箸が進 まなかったようです。組み合わせや調理方法 など工夫し, これからも給食に伝統食材を使 った和食を取り入れ、子どもたちに食文化を 伝えたいと思います。