

食育だより

平成26年度 11月

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！

今、子どもたちに伝えたい郷土食

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？

※広島市の給食に登場する郷土食です。

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。

△寸(はっずん)

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24cm)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、ごはんを「埋める」ことから、この名前がついたそうです。

江波巻き

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。

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。

あなごめし

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。

たごめし

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。

給食メニュー情報

今月の地場産物は「米麺」「キャベツ」「広島菜」「白菜」です。

米 麺	キャベツ	広島菜	白 菜
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。	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。	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、風味と香りが漬物に適しています。 広島菜の炒め物に使われています。	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。
主な産地 広島県	主な産地 東広島市 豊栄地区	主な産地 安佐南区 川内地区	主な産地 北広島町

朝ごはんを作ってみよう



<材料4人分>

- ちくわ 1本
- 広島菜 1束
- にんじん 1/3本
- ごま油 適宜
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- 白いりごま 小さじ1



給食の献立から <広島菜の炒め物>

小松菜やチンゲン菜にしてもよい

<作り方>

- ちくわは半月切り、広島菜は2～3cmに切ってゆでる。
にんじんはせん切りにする。
- ごま油を熱し、にんじん、ちくわを炒める。
- 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 (0.02%)
- 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 (0.2%)

◎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。食べられないこともあり、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。

