

令和4年度

# 食育だより



# 10月



海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」「食欲の秋」です。食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。

## 地場産物を活用した学校給食

「地場産物」とは、自分たちの住む地域でとれる農林水産物のことです。学校給食では、広島県産および広島広域都市圏産の農林水産物を地場産物としています。

毎月4回の「地場産物の日」では、献立に地場産物を多く取り入れて、子どもたちが地域で生産される食材について理解を深められるように努めています。

中学校の家庭科「地域の食文化」で、郷土料理が地場産物をいかして発展してきたことを学習します。

## 学校給食で地場産物を使用している食材



米



鶏卵



小松菜



チンゲンサイ



えのきたけ



しなめじ



エリンギ



牛乳



もやし



水菜



くわい



ねぎ



わけぎ

※令和3年度に、おおむね100%地場産物を使用した食材を掲載しています。

## 地場産物を食べると、いいことがたくさん！

- ◎産地から届くまでの輸送時間が短いので、新鮮です。
- ◎食料の輸送のために使われるエネルギーを減らすことができ、環境にやさしいです。
- ◎地域の農林水産業を活性化させ、食料自給率の向上につながります。



# ご存じですか？郷土に伝わる料理

地域の食文化である「郷土料理」は、その土地の産物を活かし、工夫して食べられてきました。学校給食では、広島県の郷土に伝わる料理を取り入れています。

ハ寸



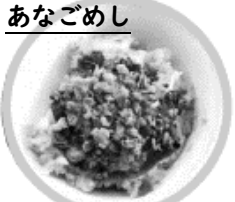
直径がハ寸(約 24 cm)の器に盛りつけられたことからこの名前がつけました。

もぶりごはん



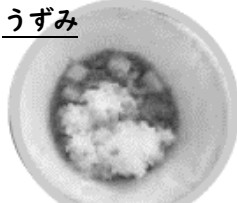
甘辛く煮た具材をご飯に混ぜます。「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。

あなごめし



明治 34 年に宮島口で駅弁として売り出され、広島県の名物になりました。

うずみ



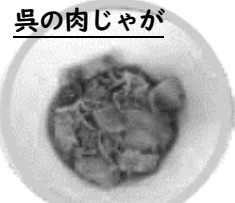
江戸時代に福山市で、ぜいたくな具をご飯にうずめて、隠して食べたのが始まりと言われています。

たこめし



三原市、尾道市など瀬戸内沿岸の地域に伝わる料理です。

呉の肉じゃが



呉市で食べられてきた肉じゃがです。にんじんが入っていないこと、ごま油で炒めることが特徴です。



## チャレンジ! おうちで給食レシピ!



### ハ寸

<材料 4人分>

鶏もも肉 (角切り)	120g
凍り豆腐	1・1/2枚
さといも	中2個
塩 (ぬめりとり)	小さじ1/3
こんにゃく	1/2枚
だいこん	中1/5本
にんじん	小2/3本
ごぼう	中1/3本
干しいたけ	2個
だし昆布	5cm角
しょうゆ	大さじ2・1/2
さとう	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1
水	150cc

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
だし昆布…だしをとる  
凍り豆腐…もどして角切り  
さといも…一口大に切って塩でもみ、ぬめりをとる  
こんにゃく…ゆでて色紙切り  
だいこん・にんじん…厚めのいちよう切り  
ごぼう…乱切りにして水につける  
干しいたけ…もどして小さめの角切り
- ② だし汁を沸騰させ、鶏肉を入れてあくをとる。
- ③ にんじん・ごぼう・こんにゃく・しいたけを入れて煮る。
- ④ だいこん・さといもを入れて煮、調味する。
- ⑤ 凍り豆腐を入れて煮含める。