

食育だより 10月号

五日市南地区学校給食センター

空が青く、さわやかな季節になりました。秋は、おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物を食卓に取り入れ、適度な運動をして、健康作りにつとめましょう。

知っていますか？ 広島県の郷土食！



昔からわたしたちは、それぞれの地域の自然とうまく共存して、四季折々にいろいろな産物を作り、また、それを利用した料理を生み、受け継いできました。このように、昔の人たちが工夫して生み出した産物や料理を、日本人の食文化として大切にしていきたいものです。

八豆(はっすん)
空北地方で、昔からお祭りなどの際に作られてきた食物です。こぼろやにんじん、さといも、昆布などの旬の食材を取り入れています。直径/寸約2.4cmのおむんに盛り付けたので、この名前がついたそうです。

あなごめし
あなごは、広島県でとれます。宮島口で駅弁として売り出されたのが、始まりといわれています。

もものこはん
その土地でとれる食べ物をしょうゆ味で煮て、ご飯に混ぜて食べます。「ももる」とは広島弁で「混ぜる」という意味です。

川むしの天ぷら
川むしは、6月～8月中旬頃まで、広島県一帯でとることができます。刺身としてもよく食べられます。

たこめし
たこめしは、産物お好みで、たこのぶつ切りをお米と一緒にしょうゆで炊き込みで食べたのが始まりだとされています。

広島市の学校給食に登場する郷土食です。

給食写真情報

<p>献立作成のポイント</p> <p>広島市では11のポイントに沿って献立を作成しています。</p>	<p>① 学校給食摂取基準値を確保する。</p>	<p>② 脂肪・塩分を摂りすぎない。</p>	<p>③ 摂取しにくいカルシウム・鉄・食物繊維をとるように努める。</p>
<p>④ 不足しがちな魚介類・海そう類・豆類・乳製品の使用に努める。</p>	<p>⑤ 教科等と関連した、バランスのよい食事の見本となる献立とする。</p>	<p>⑥ 児童生徒の嗜好の回りを少なくするよう配慮し、味つけ、調理方法を工夫する。</p>	<p>⑦ 郷土食や行事食・地場産物や伝統食材を取り入れ、食文化の伝承に努める。</p>
<p>⑧ 姉妹・友好都市献立や世界の料理を取り入れ、国際理解を深める。</p>	<p>⑨ 旬の食材を使い、季節感を取り入れる。</p>	<p>⑩ 衛生面に十分配慮した献立内容とする。</p>	<p>⑪ 安全に配慮した食材を使用するように努める。</p>

今月の地場産物は「れんこん」と「もやし」です。
れんこんは、20日(木)の「れんこんサラダ」に使います。
もやしは、25日(火)の「中華スープ」に使います。

つくってあそぼう！ 子どもに食べさせたい料理

給食の献立から <高野豆腐のうま煮>

- <材料 4人分>**
- 鶏もも肉 120g
 - うすら卵水餃 12個程度
 - 高野豆腐 40g
 - じゃがいも 中1個
 - 板こんにゃく 1/2枚
 - にんじん 中1/2本
 - こぼろ 1/3本
 - さやいんげん 60g(6~10本程度)
 - 干しいんげん 3g(2~3個程度)
 - サラダ油 小さじ1強
 - しょうゆ 大さじ3
 - さとう 大さじ2弱
 - みりん 大さじ2弱
 - 水 1-1/4カップ

- <作り方>**
- ①下ごしらえをする。
・鶏肉は一口大に切る。
・じゃがいもは角切り、にんじんは厚めのいちょう切り、こぼろは小口切りにする。
・さやいんげんは2cmに切ってゆでる。
・高野豆腐・干しいんげんは、戻して角切りにする。
・こんにゃくは色紙切りにして、あく抜きをする。
 - ②油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん・こぼろ・板こんにゃく・干しいんげんを加えて炒める。
 - ③水を加えて煮る。
 - ④じゃがいもを加えて、さらに煮る。
 - ⑤調味料を入れ、高野豆腐・うすら卵水餃を入れて煮、仕上げにさやいんげんを加える。