

食育だより

1月 (No. 6)

令和5年1月16日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

1月24日(火)
～30日(月)は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

「全国学校給食週間」は、学校給食による教育効果を促進する観点から定められたものです。学校給食は栄養摂取に限らず、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせる等の重要な役割を担っています。(参考文献：文部科学省HP)

本校では、全国学校給食週間にちなんで、1月の給食では、吉和地域や廿日市市の特産物を使った料理や郷土料理を積極的に取り入れています。この機会に地域の特産物や郷土料理に関心を持ち、自然の恵みや食文化を大切にする心を育ててほしいと思います。

わさび葉漬

吉和の豊かな自然環境で育ったわさびの葉の漬物をチャーハンにします。ツンとした風味を感じてもらえればと思います。

あまご

吉和で育てられたあまごをから揚げにしています。子ども達に人気のメニューです。

味噌味噌

吉和で育てられた大豆を使った味噌です。汁物、炒め物等、さまざまな料理に使います。

吉和米

吉和で育てられたお米「ひとめぼれ」です。お米を味わってほしいと思います、月1回取り入れています。

ミルキーQueen

もちもちした食感が特徴のお米です。地域のおいしいお米を食べてほしいと思います、取り入れています。

あわび茸の新芽

あわびのような食感が特徴のきのこです。和風、洋風、中華風、いろいろな料理に使っています。

吉和の特産物

煮ごめ(1/17(火))

安芸地域で食べられている料理です。小豆と1cmくらいの大きさに切った季節の根菜を煮た精進料理です。

かき飯(1/18(水))

広島県の海の恵み「牡蠣」を使ったご飯です。

雪消し(1/18(水))

庄原市に伝わる冬の鍋料理です。雪の多い冬、鍋のふたを取ったときに、立ち上る湯気が、雪を消してしまうほどだったので、この名前がついたそうです。

美酒鍋(1/26(木))

酒造りで有名な東広島市西条町で、酒造りをする人々の労をねぎらうために作られるようになった料理です。塩、こしょう、酒で味付けます。お酒は煮るうちにうまみにかわります。

佐伯汁(1/27(金))

廿日市市佐伯地域で考案された料理です。昭和60年から、佐伯町では10月10日に「さいきウォーク」が開催されていました。その3回目の開催の時に、町の栄養士が佐伯の食べ物を使った「佐伯汁」を考えたそうです。ゆずの香りがさわやかな汁物です。

ひろしまけん きょうどりょうり 広島県の郷土料理

(参考文献：広島県 郷土料理を活用した指導事例集)

もう一度食べたい！

中学3年生リクエスト給食メニュー

今年度も残り3か月となりました。そこで、中学3年生に、もう一度食べたい給食メニューについて、リクエストを聞き、12月～2月の給食でできるだけ取り入れています。どんなメニューがでるか楽しみにしておいてください。また、中学3年生に聞いた給食の思い出を次回の食育だよりで紹介しします。ぜひご覧ください。



ユーリンチー
↑油淋鶏

・焼きうどん(2月)	・あまごのから揚げ(1/27(金)実施予定)
・フルーツのヨーグルト和え(1/24(火)実施予定)	・ルバーブジャム(12/19(月)実施済)
・ユーリンチー(12/14(水)実施済)	・チキン南蛮(1/31(火)実施予定)
・れんこんチップス(1/13(金)実施済)	・月見デザート
・コーンクリームシチュー(1/19(木)実施予定)	・カレーうどん(12/12(月)実施済)
・ちくわのカレー揚げ(2月)	・ジャージャー麺(2月)
・たこボール(12/21(水)実施済)	・ミルクうぐいす(2月)
・わかめスープ(1/16(月)実施予定)	・ジュリアンスープ(12/23(金)→(2月))

給食メニュー紹介 1月の献立より

れんこんチップス

材料(4人分)
れんこん 160g
揚げ油 適量
塩 少々
こしょう 少々

作り方
①れんこんを切る。
②れんこんは水けをふきとってから油で素揚げする。
③揚げたれんこんに塩こしょうをふる。

牛肉のごま味噌炒め

材料(4人分)
牛もも肉(こま切れ) 80g
生揚げ(厚揚げ) 120g
たまねぎ 120g
にんじん 40g
りよくとうもやし 80g
こまつな 40g
しょうが 1.2g
油 少々
白いりごま 適量
片栗粉 少々

作り方
①材料を切る。
生揚げ…色紙切り、油抜きしておく。たまねぎ…うす切り
にんじん…短冊切り りよくとうもやし…ざく切り こまつな…1.5cm幅に切る しょうが…みじん切り
②鍋に油を熱して、しょうが、牛もも肉、にんじん、たまねぎを順に入れて炒める。
③りよくとうもやしを入れて炒める。④生揚げを入れて炒める。⑤こまつなを入れて炒める。炒める。
⑥Aの調味料で味付けする。⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。⑧白いりごま入れて仕上げる。

生徒から「おいしかったです。」と感想をいただきましたので、レシピを紹介します。



しおや あじの塩焼き

ざいりよう 材 料	ぶんりよう 分量 (1人分)	き 切り方
あじ	1尾 (120~150g)	
しお 塩	1g (小さじ 1/6)	
だいこん 大根おろし		
「だいこん 大根	40g	おろす
「しょうゆ	しょうりよう 少 量	



◆作り方

①あじの下ごしらえをする。

ぜいごをとる。えらをとる。内ぞうをとりのぞき、きれいに洗う。

②①のあじに塩をふり、10~20分間おく。

③熱した魚焼き機に魚をのせて、焼く。(盛りつけた時上になるほうから先に焼く。)

④魚を皿に盛り、大根おろしを手前に盛る。

ぜいごとは、あじの尾ひれ近く
(両側)にある、とげ状のかたい
うろこのことです。

【あじのさばき方】



☆ぜいごをとる。



☆えらをとる、はらをあけて内ぞうをとる。



☆きれいに洗う。