



令和6年度

食育だより



広島市立中山小学校

～旬の食材を取り入れた給食～

秋は「実りの秋」といわれるように、野菜や果物など多くの食べ物が収穫の時期を迎えます。給食では、新鮮でおいしい旬の食材を味わってほしいとの思いから、市場や農家の方にもご協力いただき、旬の食材を提供しています。また、給食放送や教室掲示資料を通して食に関する理解を深める取組をしています。

さといも



親いもの周りに、子いもや孫いもがたくさんつくので、昔から子孫繁栄をあらわす縁起のよい食べ物とされてきました。給食では、月見汁やいも煮に使用しています。同じく秋が旬のさつまいももよく登場します。

きのこ



えのきたけやぶなしめじは、広島県で多く作られています。今月は煮こみハンバーグのきのこソースかけに「しめじ」や「えのきたけ」、月見汁に「しいたけ」が入っています。

お米

県内産のお米を使用しています。

11月が新米に切り替わる時期です。

お米の水分量に
合わせ、水加減を
調整しています。



郷土「広島県」に伝わる料理（給食放送の一部を抜粋）

あなごは、廿日市市を中心とした瀬戸内海沿岸でとれます。体長は30センチメートルくらいで身がやわらかく、おいしい魚です。明治34年に宮島口で駅弁として売り出された「あなごめし」は、今では広島県の名産品になっています。ごはんにあなごめしの具をのせて食べましょう。



あなごめし

生産者の“顔”が見える取り組み

伝えたい！ 生産者の思い

安佐南区祇園地区の農家さんにご協力いただき、11月～3月は旬の「祇園パセリ」を使った献立を予定しています。「生産者の思い」も一緒に届けられるよう、子どもたちに野菜ができるまでの様子を紹介します。

今年度は玉ねぎ・なすなどでも同様の取組を実施しています。



* 掲示資料の一例です

じばさんぶつ きおん 「地場産物」 祇園パセリ

「祇園パセリ」は、昭和25年頃に現安佐南区祇園地区で栽培が始められました。各農家が自分の畑で出来たパセリから種を採り、翌年その種を播いてパセリを栽培することで、祇園パセリの種を引き継いでいます。

「祇園パセリ」は、祇園地区で大切に守り育てられています。

「祇園地区に伝わるパセリを
あじわって食べてみて
ください。」

葉の緑が鮮やかで葉の裏
かな裏面を食ったパセリは、
食感でも楽しいものです。

あさみなみくごんちようのうじけんきり
安佐南区祇園町農家さん



「お月見」

旧暦8月15日の夜を「十五夜」といいます。今年は、9月17日（火）です。十五夜は一年で最も月が美しい日といわれています。秋の農作物が無事に収穫できたことを感謝し、野菜やいも、だんご、すすきの穂を月にお供えし、美しい月を鑑賞することを「お月見」といいます。

チャレンジ!お家で給食レシピ!



月見汁

<材料 4人分>

白玉もち	12個
鶏肉（薄切り）	60g
油揚げ	1枚
さといも	中2個
塩（さといも用）	少々
にんじん	1/6本
しいたけ	2枚
ねぎ	1/3束
煮干し	18g
中みそ	大さじ2・2/3
白みそ	大さじ2/3
水	660mL

<作り方>

- ① 下ごしらえ
煮干し…だしをとる
油揚げ…湯通しをしてせん切り
さといも…厚めのいちよう切りにして塩でもみ、ぬめりをとる
にんじん…いちよう切り
しいたけ…せん切り
ねぎ…小口切り
- ② だし汁を煮立て、鶏肉を入れてあくをとる。
- ③ にんじん、しいたけ、さといもを入れて煮、あくをとり、油揚げを入れて煮る。
- ④ 白玉もちを加えてみそを入れ、ねぎを加えて仕上げる。



給食では、月に見たてた白玉もちと秋に収穫されるさといもが入った「月見汁」がでます。



白玉もち



さといも

豆腐の中華スープ煮

<材料 4人分>

鶏肉（薄切り）	120g
木綿豆腐	1丁
たまねぎ	大1個
にんじん	小1/2本
たけのこ（水煮）	30g
しいたけ	2個
チンゲンサイ	1/3株
油	小さじ1
中華スープの素	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	180mL

<作り方>

- ① 下ごしらえ
木綿豆腐…角切り
たまねぎ…せん切り
にんじん…いちよう切り
たけのこ…短冊切り
しいたけ…せん切り
チンゲンサイ…2～3cmに切る
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけをよく炒め、水を加えてあくをとりながら煮る。
- ④ Aの調味料で調味し、豆腐を加えて煮る。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、チンゲンサイ、ごま油を加えて仕上げる。

旬のきのこを
取り入れてみましょう



A