

食べて元気!

平成28年1月22日
向東小学校 給食室 No.10
発行: 栄養教諭 石田恵美



冬の寒さが一段と厳しくなりました。朝ごはんをしっかり食べて、体を温め、元気に登校しましょう。

尾道の食べものを知ろう

尾道市には、山のもの、海のもの豊富にあります。また、それぞれの地域でとれたものを使った伝統的な料理である「郷土料理」も多くあります。昔から食べられている産物や料理は地域の食文化として大切に、これからも食べ続けていきたいものです。



全国第1位の生産量(平成25年)



レモン



わけぎ



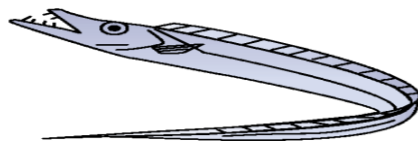
ネーブル



いちじく(蓮葉柿)

尾道でよくとれる魚は?

尾道市の漁獲量1位はタチウオ、2位はタコ、3位はタイです。1月21日の「タチウオのレモンソース」に使っているタチウオは尾道市でとれたものです。尾道市因島洲江町の角さんが、釣ったタチウオを角切りにして納品してくださいました。



1/21「タチウオのレモンソース」
～タチウオを揚げている様子～



尾道市農林水産課より

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食が始まって約120年以上たちます。時代とともに、給食の果たす役割も変化してきました。食育の効果が高まるよう「食べて学ぶ」生きた教材となるような給食づくりをしていきたいと思ひます。



1/25

小松菜としらす干しのサラダ

小松菜・しらす干し・レモンは広島県内産です。広島県産の小松菜は、葉が厚く甘味があるのが特徴です。

1/26

長寿あえ

向島の立花地区で長生きの方がよく食べられていた和え物です。わけぎ・わかめ・しらす干しが入っています。

1/27

ぼんかん

尾道の島々では、太陽の光が良く当たり、温暖なため、いろいろなかんきつ類が多く栽培されています。ぼんかんは香りが強く甘いのが特徴です。

※わかめスープに生わかめ使用の予定でしたが、生育がよくないため、今回は乾燥物を使います。

1/28

がじつあえ(郷土料理)

旬のおいしいほうれん草に瀬戸内でもれた穴子を焼いて入れたお正月のおもてなし料理です。

たこめし(郷土料理)

給食では、因島産の生だこを使います。ほんのりピンク色の炊き込みごはんです。

1/29

チヌの竜田揚げ

尾道産のチヌ(黒鯛)を使います。冬のチヌは鯛と並ぶほどおいしいとされています。

くずかけ(郷土料理)

因島重井町の郷土料理です。くず粉でとろみをつけます。とろみがついているので、料理が冷めにくく体が温まります。

学校給食週間中は、食文化の伝承として、地域の食材や郷土料理等を取り入れています。

