

食べて元気!

平成27年7月14日
向東小学校 給食室 No.4
発行: 栄養教諭 石田恵美



今年の「ひろしま給食」ってなあに?

応募総数1,826作品の中から、今年度の「ひろしま給食」統一メニューは、「まんさい!ひろしまご飯」に決定しました。

「たこめし」おいしかったよ!



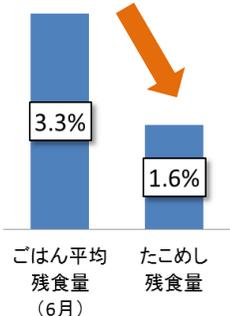
7月3日の給食には「たこめし」がありました。「たこめし」は尾道市の郷土料理です。

「たこ」というとおとなりの三原市が有名ですが、実は三原市よりも尾道市の方がよくとれています。今回給食に使った、たこは、尾道市因島洲江町の「洲江浜っこの会」から届けていただきました。たこは、たこつぼ漁により、水揚げされますが、夏のたこは、特に身がやわらかく、人気があります。



「今日は、ごはんが、あっという間にからっぽくなったよ」と担任が言うように、よく食べていました。

残食量



たこめし

職員室での会話から……
おいしかったんで、家でもつくってみ
たんですよ。初めてだけど、レシピを
見ながら作ったらできました!

食育コーナーに「たこつぼを」展示
しています。



【たこの扱いのコツ】生たこを使用するとき、ぬめりを取るために塩もみをしますが、塩もみをすると身が固くなります。そこで、尾道の漁師さんたちは、たこをさばいたら冷凍するそうです。冷凍することで、塩もみをしなくてもぬめりがとれ、やわらかい身を食べることできますから。～尾道季節の魚20選レシピ「おのみちスローフードまちづくり推進協議会発行」より～

《最優秀レシピ賞》平成27年度「ひろしま給食」統一主食メニュー

【考案者：府中町立府中央小学校5年生】

献立名 **まんさい!ひろしまご飯** (広島県産の食材を豊富に使った混ぜご飯)

<ひろしま給食メニュー認定基準> 広島県産の食材3品以上をご飯に混ぜる。

材料	分量4人分	切り方等	作り方
米	2合		① 米を炊く。 ② 合わせ酢を作り、炊き上がったごはんに混ぜる。 ③ たこ、広島菜漬け、ちりめんじゃこをからいりする。 ④ ②の酢飯に③の具を混ぜる。 ⑤ 梅干し、白ごまを混ぜる。
酢	大さじ2		
砂糖	小さじ4		
塩	小さじ1/2		
レモン汁	小さじ2		
※市販の合わせ酢にレモン汁を加えてもできます。			
たこ	100g	小口切り	
広島菜漬け	100g	細かく刻む	
ちりめんじゃこ	20g		
梅干し	2個	細かく刻む	
白ごま	適量		



ここにも「たこ」が登場
しています!



広島県教育委員会ホームページより

～作ってみました!～

レモンの香りのするさっぱりとした酢飯と梅干し、広島菜漬けが食欲をそそります。白いご飯に具を混ぜると、また違った混ぜご飯になります。広島菜漬けのかわりに野沢菜漬や大根葉、小松菜などでもできます。塩味は、漬物によって違うので、具の量は調整してみてください。夏休みのお昼ごはんにもどうぞ。



最優秀レシピ賞の「まんさい!ひろしまご飯」は「ひろしま給食統一メニュー」として、10月のひろしま食育ウィーク(10月18日～10月24日)に、県内の全給食実施校で提供されます。

その他の入賞レシピは、広島県教育委員会ホームページ「ホットライン教育ひろしま」をご覧ください。