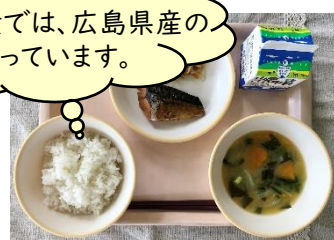


ご飯とみそしるは「和食」の基本

ご飯とみそしるは、日本の伝統的な食事（和食）の基本となる主食とする物です。

給食では、広島県産の米を使っています。

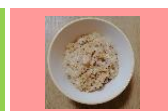


「米」の話

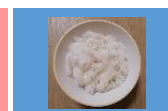
お茶わん1ぱい分の、げん米、はい芽米、白米では、ふくまれる栄養素にどれくらいの違いがあるのでしょうか？



げん米



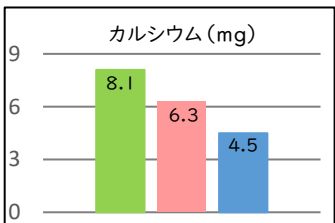
はい芽米



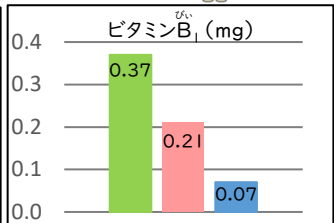
白米

ぬか層をのぞく はい芽をのぞく

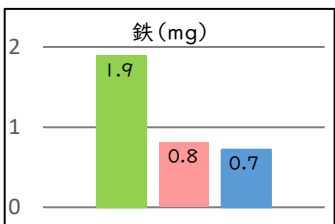
「はい芽」や、「ぬか層」には、栄養がいっぱい。



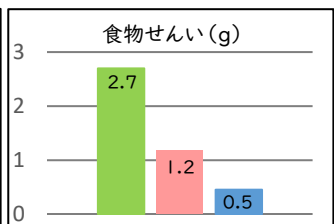
カルシウムは骨や歯をつくる材料になります。



ビタミンB₁は、エネルギーをつくる働きを助けます。



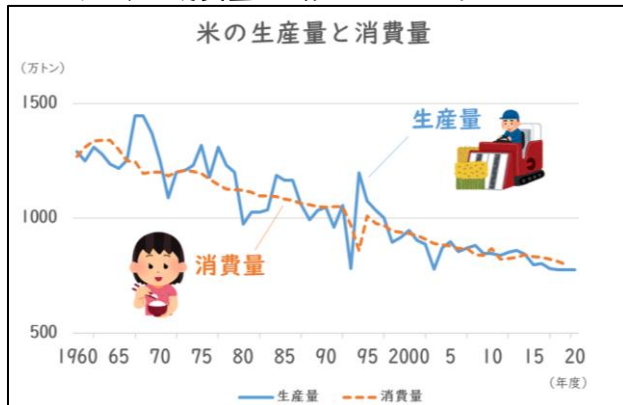
鉄は血液の一部となって、体に酸素を運ぶ働きがあります。



食物せんいは、お腹の調子を整える働きがあります。

米づくり農家のかかえる課題

日本人の主食はお米ですが、食生活の多様化などによって、お米の消費量は減少しています。



1965年ごろから、米の生産量が消費量を上回り、米が余るようになりました。

わたしたち消費者にできること

米を消費するために小学生でもできることや、米やごはんを通したSDGs達成への取組を考えてみましょう。



「だし」の話

給食では、料理によってだしを変えています。

〇煮干し

・みそしる ・ぶたじる ・うどん

〇こんぶ・かつおぶし

・かきたまじる ・あかだし ・親子どんぶり

〇こんぶ

・おでん

〇ちりめんいりこ

・ひろしまっこじる

だしの材料は取り出しますが、「ひろしまっこじる」のちりめんいりこは実として食べるので栄養をとることができます。また、だしをとった食材を他の料理に活用すると食品ロスを減らすことができます。

広島市では、まだ食べることができる食品が廃棄されないようにするための社会的な取組を進めています。（広島市食品ロス削減推進条例）

「実」の話

いろいろな食品を実として入れることができるのが、みそしるの良さです。

【給食のみそしるの実】

一年を通して使われるもの



旬の食材を入れることで、季節を感じることができます。給食では、地場産物も入れるようにしています。



知ろう！食べよう！郷土に伝わる料理



私たちの住む広島県には郷土に伝わるいろいろな料理があります。給食では、毎月、広島県の郷土に伝わる料理を取り入れています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

もぶりごはん

瀬戸内海でとれる魚介類と季節の野菜を甘辛く煮て、煮汁ごとごはんのに混ぜて食べます。「もぶる」とは、広島弁で「まぶす」「混ぜる」という意味です。

(材料) 4人分

ごはん	茶碗4杯	にんじん	中1/5本	さとう	大さじ1
ちりめんいりこ	1/2カップ	ごぼう	中1/3本	みりん	大さじ2
ちくわ	1本	干しいたけ	2枚	だし汁	1/2カップ
油揚げ	1枚	油	小さじ1		
こんにゃく	1/8枚	しょうゆ	大さじ1・1/3		

(作り方)

- ① 下ごしらえ ちくわ…半月切り 油揚げ…湯通ししてせん切り
こんにゃく…ゆでて細切り にんじん…みじん切り
ごぼう…さがきにして水につける
干しいたけ…もどしてみじん切り
- ② 油を熱し、にんじん・ごぼう・干しいたけ・こんにゃく・油揚げを炒める。
- ③ だし汁・調味料を入れ、ちりめんいりこ・ちくわを入れて煮含める。
- ④ ごはんには具を乗せ、混ぜながら食べる。



たこめし

たこの町として知られる三原市や尾道市などの、瀬戸内沿岸の郷土に伝わる料理です。

(材料) 4人分

ごはん	茶碗4杯	さとう	大さじ2
たこ	300g	しょうゆ	大さじ1・1/3
酒(たこ用)	大さじ1	酒	大さじ1/2
油揚げ	1枚	だし汁	1/2カップ
にんじん	中1/4本		
ごぼう	中1/3本		
みつば	5本		

(作り方)

- ① 下ごしらえ たこ…1cm角に切り、酒につける
にんじん…せん切り
油揚げ…湯通ししてせん切り
ごぼう…さがきにして水につける
みつば…1~2cmに切る
- ② たこをひたひたの水で40分くらい煮、水気を切る。
- ③ だし汁と調味料を煮立て、ごぼう・にんじん・油揚げを煮る。
- ④ たこを加え、仕上げにみつばを入れる。
- ⑤ ごはんには具を混ぜ合わせる。



うずみ

江戸時代にぜいたく品とされていた具を、ごはんにうずめて隠して食べていたことが始まりと言われています。

(材料) 4人分

ごはん	茶碗4杯	ごぼう	中1/3本
鶏肉	120g	青ねぎ	2本
生揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ1・1/2
さといも	大3個	酒	小さじ1
塩(さといも用)	小さじ1/3	だし汁	1カップ
にんじん	小1/3本		

(作り方)

- ① 下ごしらえ 鶏肉…角切り
生揚げ…湯通しして小さめの角切り
さといも…小さめの角切りにして、塩でもみ、ぬめりをとる
にんじん…いちょう切り
ごぼう…さがきにして水につける
青ねぎ…小口切り
- ② だし汁を煮立て、鶏肉を煮る。
- ③ ごぼう・にんじん・さといもを加えて煮、調味料を入れる。
- ④ 生揚げを加え、仕上げに青ねぎを入れる。
- ⑤ 具にごはんを乗せ、食べる。



呉の肉じゃが

八寸

あなごめし

