

食育通信

2020年(令和2年)10月27日
福山市立湯田小学校 No.6
(文責) 栄養教諭 広中

㊦っくり, かぞくて㊦んらん, たのしい㊦よくたく, ㊦れしいな

超豪華！広島和牛給食ができました

10月23日(金), 給食室はいつもにない緊張感に包まれていました。およそ60kgもの「広島和牛」が給食室へ納品されたのです。高級な和牛を前に、「こがさないように、おいしく作らねば…」と壮絶なプレッシャーのなか始まった調理…はたしてお味はいかに…?!

慎重に炒めていきます。

↑納品された「広島和牛」。サシが入り、鮮やかな赤色をしていました。

脂がいっぱい出てきました!

やわらかく、おいしく仕上がりました★

広島和牛給食はどうでしたか?

おいすぎて2かいもふやしました。またきゅうしょくでたべたいです。
(1年生・Nさん)

一口食べてお肉がとともやわらかくておどろきました。脂もドロドロではなく、サラサラしていておいしかったです。
(6年生・Hさん)

おいしかったし、元氣もできました。にがてなやさいも食べられました。
(3年生・Tくん)



肉汁があり、とてもやわらかくて、いままで一番おいしいお肉でした。これからもおいしい広島和牛をそだててほしいです。
(5年・Sくん)

ほんとうにおいしくて、さすが広島和牛!と思いました。これがきゅう食で食べられるなんて、ゆめみたいです。
(4年生・Tくん)

肉のあじがこくておいしかったです。とろけるようなお肉でした。
(2年生・IくんとOくん)

見た目はふつうの牛肉だと思ったけど、食べてみたら味も食感もいつもの肉じゃなくて、とてもおいしかったです。
(6年生・Hくん)

なぜ「広島和牛」が給食に…?



新型コロナウイルス感染症の影響により、外食や観光への需要が減少しました。そのため、広島和牛の買い手が減り、広島県の畜産は大きなダメージを受けました。この度、国や広島県の支援事業により、学校給食に広島和牛が無償提供されることとなりました。

「広島和牛」とは…?

広島県で大切に育てられた和牛を「広島和牛」と呼びます。代表的な銘柄は下の4つです。



ひろしまぎゅう
広島牛

広島県内で最長飼育された黒毛和牛。



もとなり
元就

広島県血統を引き継ぎ、一生を広島県内で育てられた黒毛和種。



ひばぎゅう
比婆牛

広島血統を有し、庄原市内で生まれ、広島県内で育てられた黒毛和種。



しんせきぎゅう
神石牛

神石高原町で最長飼育された黒毛和種。

★広島和牛についてのパンフレットとクリアファイルを児童へ配付していますので、おうちのみなさままでご覧ください。

広島和牛 たっぷり焼き肉



【材料】

牛肉(うす切り)
にんにく
たまねぎ
にんじん
エリンギ
キャベツ
油
★砂糖
★しょうゆ
★トウバンジャン
塩
赤みそ
白ごま
ごま油

【4人分量】

240g
1/2かけ
1/2個
1/2本
中1本
1/4玉
小さじ1
大さじ1
大さじ1/2
少々
少々
小さじ1
大さじ1
小さじ1

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎはくし切り、にんじんとエリンギは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ② フライパンに油をいれて熱し、にんにくを中火で炒める。
- ③ 香りが出たら、牛肉と★の調味料を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わりはじめたら、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ⑤ エリンギ、キャベツを加えて、さらに炒める。
- ⑥ 残りの調味料と白ごま、ごま油を加えて、仕上げる。



ひろしま給食 県民投票受付中

「ひろしま給食 100万食プロジェクト」では、県民の方から応募のあった料理のレシピから、「ひろしま給食」のメニューを選びます。選ばれた料理は、全国学校給食週間（1月24日から30日）などに合わせて、広島県内の学校給食で提供されます。

今年は、「食と健康」をテーマに、栄養バランスを考えた料理のレシピを募集したところ、2,766点の応募がありました。今回は、この中から書類選考を通過した **35点のレシピを対象に、県民投票**を行います。

「美味しそう!」、「食べてみたい!」、「作ってみたい!」と思う、あなたのイチオシレシピにぜひ投票してください!

投票はいつまで?

11月8日(日)まで投票できます。

どうやって投票するの?

広島県教育委員会の投票フォームから
1人1回だけ投票できます。

どんな料理を選べばいいの?

- ・家庭でもカンタンにできるか
- ・新しいアイデアや創意工夫があるか
- ・給食で食べてみたいかなどがポイントです。



レシピの詳細・投票フォームはこちらからご確認ください。

給食室をのぞいてみよう

おいしいひと工夫 (さばのしょうが煮編)

魚と調味料を入れて煮るという簡単な作業ではなく、調理員さんが試行錯誤しながら、おいしく作るための工夫をこらしてくれています。

この手間のおかげで、しょうがの風味が魚全体にまんべんなく行き渡り、とてもおいしく仕上がりました。

しょうがを魚の間に
入れていきます。



魚を釜のなかへ丁寧に
ならべていきます。



回転釜を前後にゆらしながら
煮つけていきます。



おいしい~



10月15日(木)の給食

ごはん、牛乳、さばのしょうが煮、さつまいもみそしる、納豆



すこし苦手...
でも、がぶりっ

さばのしょうが煮

【材料】

さば(切身)
しょうが
砂糖
みりん
酒
しょうゆ
水

【4人分量】

4切れ
1かけ
小さじ2
小さじ2
小さじ1
大さじ1
50cc

【作り方】

- ① しょうがをせん切りにする。
- ② 調味料と水を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③ さばとしょうがを加え、落しぶたをして煮る。

しょうがには、体をあたためる効果があります。これからの季節、おすすめの食品です。

