

山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。新米をはじめ、野菜や果物、脂がのっておいしさが増した魚など、秋が旬の食べ物がたくさん出ています。自然の恵みに感謝しながら秋の味覚をしっかりと楽しみましょう。



ひろしまけん じ ぼ さんぶつ 広島県の地場産物



自分たちが住んでいる地域でとれた野菜や果物、肉、魚などのことを「地場産物」と言います。暖かい地域、寒い地域、海辺や山あいというように、それぞれの土地にはその土地特有の気候や風土に適した農産物が育ち、海の幸や山の幸がとれます。そして、旬の地場産物は、味がよくて栄養もたっぷり含まれています。

きゅうしょく じ ぼ さんぶつ 給食の地場産物

お米 牛乳 煮干し
しらす干し ねぎ
干しいたけ えのきたけ
みかん(冷凍みかんを含む)
藻塩めん 藻塩 など



【わけぎ(全国1位)】

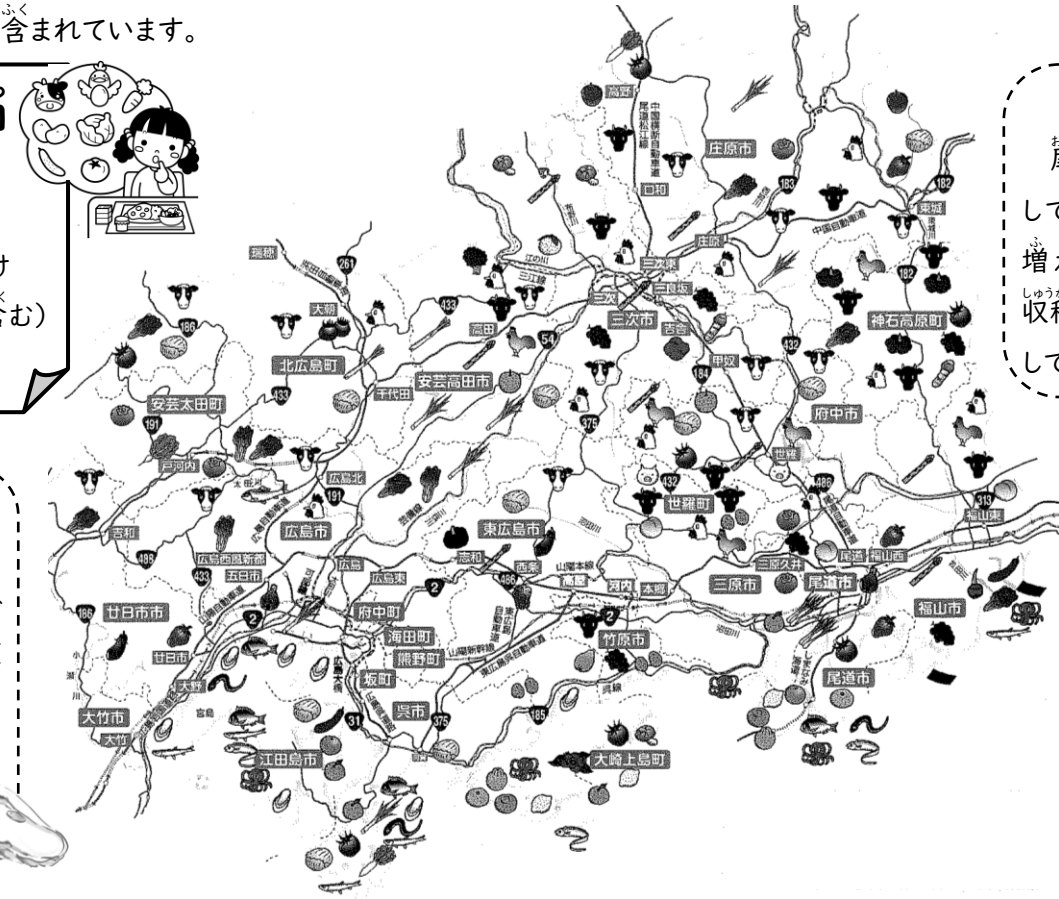
尾道・三原地域で昔から栽培しています。根元が株分かれて増えていきます。春先にたくさん収穫され「ぬた(酢みそあえ)」にして食べることが多いです。

【くわい(全国1位)】

福山地域で栽培しています。地下茎の部分から芽が伸びている姿から「芽(目)が出る」縁起の良い食べ物として、おせち料理に欠かせない野菜です。

【カキ(全国1位)】

瀬戸内海は、カキの養殖に最適な環境がとって整っています。広島県のカキの生産量は、日本全体の約6割を占めています。



【レモン(全国1位)】

島しょ部地域でたくさん栽培しています。全国で収穫されるレモンの過半数が広島県産です。

【ネーブルオレンジ(全国1位)】

1897年に、向島村(現在の尾道市)で栽培が始まりました。現在も島しょ部を中心に栽培しています。

この他に、クロダイ(チヌ)、小いわし、鶏卵、こまつな、大根、はるみ・はっさく・はるかなどのかんきつ類、いちじくなど、広島県にはたくさんの地場産物があります。

参考：広島県産直市&地産地消・「ひろしま地産地消ハンドブック2024」ひろしま地産地消推進協議会



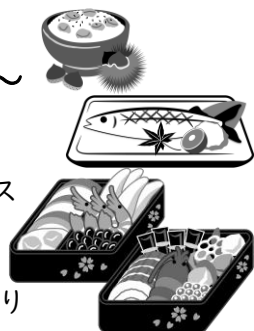
わしょく た 和食を食べよう



11月24日は「和食の日」になっています。和食は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。和食はすぐれた食文化として、2013年(平成25年)12月4日ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の良さを知り、食べて、伝えて、未来へ継承していきましょう。

～和食の特徴～

- 新鮮で豊かな食材を生かす技
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 四季を楽しみ、飾り付けやおもてなし
- 絆を育み、年中行事との深いかかわり



参考：「和食会議」リーフレット(和食文化国民会議)

11月の給食から

〇呉っ子元気オータムカレー



秋の味覚、さつまいもときのこ(しめじ、エリンギ)を使ったカレーです。給食ではおなじみの手作リルウのカレーです。

〇ししゃもの錦揚げ



秋の紅葉をイメージした料理です。天ぷらの衣にすりおろしたにんじんを加え、うっすら紅色の天ぷらにしています。

料理紹介◆さばのみそ煮◆

【材料(4人分)】

さば切身 4切れ しょうが 5g(すりおろす) 水 50mL
赤みそ 15g しょうゆ 10g さとう 10g 酒 5g みりん 5g 酢 10g

【作り方】

- 鍋に、さば切身以外の材料を入れてひと煮立ちさせる。
- さば切身の皮面を上にして静かに①へ入れ、煮汁がなくなるまで、中火でじっくり煮る。