



6月は 食育月間です！

毎月19日は食育の日です。

みんなで食卓を囲んで、食べることを楽しみましょう！

みんなで
楽しく
食べよう

呉市の
特産物を
食べよう

朝ごはんを
食べよう

食卓を囲んで
会話を
楽しもう！



主食・主菜・副菜
(牛乳・乳製品・
果物)を組み合わ
せてみよう！

食べ残しを
なくそう

郷土料理や伝統料理
を伝えよう

バランスよく
食べよう

できることから始めてみよう！

～郷土料理 献立の紹介～

主菜



八寸(はっすん) エネルギー 122kcal
塩分 0.5g

材料 [2人分]

ぶり	50g	干しいたけ	0.6g
しょうが	1g	板こんにゃく	10g
しょうゆ	少々	角切り昆布	0.6g
酒	小さじ1/2弱	焼き豆腐	30g
大根	50g	だし汁	120ml
人参	10g	酒	小さじ1/2
ごぼう	15g	みりん	小さじ1/2
れんこん	20g	砂糖	小さじ1強
里芋	30g	しょうゆ	小さじ1

作り方

- ぶりは、食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒につけておく。
- 大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋は、1.5cm角切りにする。干しいたけも戻して1.5cm角切りにする。板こんにゃくは1cm角切り、焼き豆腐は2cm角切りにする。角切りこんにゃくは戻しておく。
- だし汁と干しいたけの戻し汁の中に、大根、人参、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、干しいたけ、里芋を順に入れて煮る。
- 沸騰したら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で調味する。
- ④に角切り昆布、①のぶりと焼き豆腐を加えて、混ぜずにじっくり煮て仕上げる。



食材も広島県産を
選んでみよう



みんなの食育ガイド！呉市



食育豆知識

はっすん
八寸

山の幸、海の幸を取り合わせた煮物で、祭りや正月、法事などで食べられてきた広島郷土食。呉の昭和地区では、ぶりのあらを入れることが特徴。現在では、ぶりの切り身を使うことも多く、呉市内での給食にも登場している。



材料 [2人分]

広島菜漬	30g
ごま油	少々
白ごま	小さじ1

広島菜漬のごま炒め

エネルギー 10kcal 塩分 0.3g

作り方

- 広島菜漬は洗って、小口切りにする。
- フライパンを熱し、ごま油を入れ、広島菜漬を炒めて白ごまをふって仕上げる。



副菜

呉市保健所 地域保健課

西保健センター ☎(0823)25-3542 東保健センター ☎(0823)71-9176