



## ひろしまの食育

10月19日は **ひろしま食育の日** この日を含む10月15日～21日は **ひろしま食育ウィーク**

広島県では、食育の推進を図るため「広島県食育基本条例（平成18年公布）」に基づき、毎年10月19日を**ひろしま食育の日**、この日を含む1週間を**ひろしま食育ウィーク**としています。



### 特に重要な3項目

### 広島県の食育推進重点目標（第3次広島県食育推進計画より）

#### ★ 一日の食塩摂取量の減少

一日8g未満を目指しましょう！

給食では、調味料の量を調整したり、だしとうま味を生かしたりして「適塩」に取り組んでいます。



呉市の減塩キャラクターヘルシーオ

#### ★ 一日の野菜摂取量の増加

<p>緑黄色野菜</p> <p>色のこい野菜 120g</p>	+	<p>淡色野菜</p> <p>色のうすい野菜 230g</p>
-------------------------------------	---	-------------------------------------

合わせて、1日350gを目指しましょう！

#### ★ 毎日朝食を食べる県民の割合の増加

<p>副菜</p> <p>野菜、果物など</p>	<p>主菜</p> <p>肉や魚などを使った料理</p>
<p>主食</p> <p>ごはん、パンなど</p>	<p>汁物・飲み物</p> <p>みそ汁、牛乳など</p>

赤・緑・黄色の3色をそろえましょう。

## 呉市の地場産物

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。暖かい地方、寒い地方、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。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。



今月の掲示用ポスターに「呉市の地場産物」について詳しく書いてあります。ぜひ読んでみてくださいね。

### 10月の献立から

今月は、秋が旬の魚や野菜、きのこなど地場産物の食材を使い、呉市の郷土料理を多く取り入れています。

**さば** …… 秋を代表する魚です。「さばの竜田揚げ」や「さばのしょうが煮」が出ます。

**きのこ** …… しいたけ・しめじ・エリンギの3種類のきのこを使った「きのこシチュー」が出ます。

**八寸** …… 正月や法事など人が大勢集まる時に作り、八寸（約24cm）の器に盛り付けた昭和地区の郷土料理です。

**長浜のうどん豆腐** …… うどんのように細長く切った豆腐が入った汁で、長浜地区に伝わる郷土料理です。

**呉の細うどん** …… 呉のうどんは麺が細いのが特徴です。

### 料理紹介：八寸

#### 【材料】4人分

- |        |       |
|--------|-------|
| ぶり     | 200g  |
| しょうが   | 2g    |
| しょうゆ   | 2g    |
| 酒      | 小さじ1  |
| ごぼう    | 30g   |
| れんこん   | 40g   |
| 板こんにやく | 20g   |
| だいこん   | 100g  |
| にんじん   | 20g   |
| さといも   | 60g   |
| 豆腐     | 100g  |
| 角切り昆布  | 1g    |
| しょうゆ   | 小さじ2  |
| みりん    | 小さじ1  |
| 酒      | 小さじ1  |
| さとう    | おおさじ1 |

#### 【作り方】

- ① 削り節2gと昆布0.4gでだし汁300mlをとる。
- ② しょうがはすりおろし、ぶりに[A]で下味をつける。
- ③ 野菜は皮をむき、材料[B]を1.5cmの角切りにする。  
※こんにやくは下ゆです。  
※豆腐も同様に1.5cm角に切る。
- ④ 角切り昆布は水で戻しておく。
- ⑤ ①と③を鍋に入れて30分ほど煮る。（強火→中火）
- ⑥ [C]と②、④、豆腐を入れて、さらに煮る。  
※あまりかき混ぜないようにする。