



# しょくいく 食育だより



令和5年2月  
光市立学校給食センター

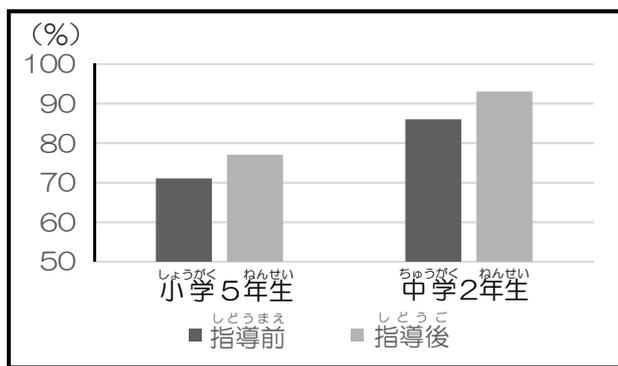
## やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理「けんちょう」についての しどう 指導をしています！



えいようし 栄養士が「けんちょう」についての資料を作成し、  
しりょう さくせい  
学級担任が資料を用いて給食指導を行いました。  
がっきゅうだんにん しりょう もち きゅうしょくしどう おこな  
児童・生徒が原稿を読んだり、給食時間に全校放送を  
しどう せいと げんこう よ きゅうしょくじかん ぜんこうほうそう  
なが けいじ いろいろ ほうほう  
流したり、掲示をしたりと、色々な方法で「けんちょう」  
しょうかい  
の紹介をしました。

「けんちょう」の指導後に小学5年生と中学2年生に、アンケートを実施しました！

### ① 「けんちょう」を知っている児童・生徒



「けんちょう」を知っていると  
こた しょうせいと かす ふ  
答えた児童・生徒の数が増えました！

### ② 感想、意見

- ・ 作り方や具材について知ることができた。
- ・ よく給食に出ていたが、名前と料理が一致していなかったので、良い機会となった。
- ・ 「けんちょう」の発音についての指導も行うことができた。

児童・生徒は「けんちょう」に使われている材料や  
つか せいと つか ざいりょう  
作り方を知り、いつもより味わいながら給食をいただきました。  
つく かた し あじ きゅうしょく  
山口県の郷土料理「けんちょう」をこれからも大切に  
やまぐちけん きょうどりょうり たいせつ  
受け継いでいきましょう。家庭でも「けんちょう」を  
う つく た  
作り、食べてみてはいかがでしょうか？



## 給食レシピ



### <材料 (4人分)>

- ・ 鶏肉 40g
- ・ 豆腐 (水切りして荒く崩す) 1丁
- ・ だいこん (いちよう切り) 180g
- ・ にんじん (いちよう切り) 40g
- ・ 油揚げ (1cm幅に切る) 20g
- ・ こんにゃく (湯通しして短冊切り) 40g
- ・ 乾しいたけ (水戻しして細切り) 4g

### 調味料A

- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 本みりん 小さじ1
- ・ こいくち醤油 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ だし汁 100ml

### <作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、だいこん、にんじんを炒める。
- ② ①にこんにゃく、油揚げ、乾しいたけを加え炒める。
- ③ ②に調味料Aを加えて煮込む。
- ④ 豆腐を加えて、火が通ったら完成。



家庭によって、入れる食材が違います。  
どんな具材が入っているか、しっかり  
見て、味わって食べましょう☆



# 「ひかり夢給食」 第2弾!

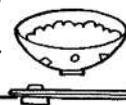
新型コロナウイルス感染症の流行によって、学校生活が制限される中、児童生徒のみなさんに、少しでも楽しい時間を過ごしてもらえよう「ひかり夢給食」の日を設けました。

「ひかり夢給食」では、光市や山口県で獲れた食材を使っています。地元で食材を作ってくださる方や、食品を加工してくださる方、そして、食材の命に感謝して、おいしい給食をいただきます。11月に引き続き、2回目の「ひかり夢給食」です。



～令和5年 2月 2日 (木) の献立～

- ・光はもカツバーガー (丸パン、光はもカツ、野菜の梅ジャムソテー)
- ・ごろっと山口ビーフシチュー ・牛乳 ・光のブルーベリーゼリー



## ～「光はもカツバーガー」について～

### はも



山口県南東部に面した光市は、沿岸漁業が盛んに行われており、底びき網漁業が中心です。光市の水揚げ量は、「はも」がトップです。

はもは口当たりがよく、ほどよく脂がのったサイズに選別されます。はもは小骨が多く、「骨切り包丁」で小骨をきる「骨切り」という処理が必要です。

「光はもカツ」と「野菜の梅ジャムソテー」をはさんだ、「光はもカツバーガー」を、おいしくいただきます!

### うめ



光市の冠梅園には、約2000本の梅の木があります。梅は、2月～4月に花を咲かせ、6月頃に実をつけます。光市で獲れた梅を使って、光市生活改善実行グループ連絡協議会の方が作られた愛情たっぷりの「梅ジャム」を使用します。



## ～「光のブルーベリーゼリー」について～

### ブルーベリーができるまで

3月～6月頃に花を咲かせます。ブルーベリーの花は、白色やピンク色です。



6月～8月頃に収穫します。



### 栄養価について

「アントシアニン」と言って、目の疲れを和らげたり、視力の低下を防止したりします。



光市で獲れたおいしいブルーベリーを、ゼリーにしました。しっかり味わって食べてくださいね♪



ひかり夢給食限定!  
ブルーベリーゼリーのラベルです。お楽しみに!

