

しく いく

食育だより

令和6年11月22日

長崎市立橋小学校

栄養教諭 安永 No.9

～11月24日「和食の日」～

家庭数

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」

～ながさき伝統野菜を育てよう・食べよう・学ぼう～

11/20(水) 3年生を対象に「ながさき伝統野菜試食会」が行われました。3年生が農業体験でお世話になっている農業センター森下所長と木村さんのご協力のもと、長崎県調理師協会坂本洋一会长を招いての試食会で、今回が初めての取組です。坂本会长お手製のながさき伝統野菜を使った長崎の郷土料理「ヒカド」を試食しました。

おかわり～!



↑農業センター森下所長のお話

↑テレビ局の取材も

4種類の伝統野菜(辻田白菜、
唐人菜、ながさき赤かぶ、ながさき
な)と、大根、さつまいも、かまぼ
このヒカドです。味付けは、かつおだ
し・淡口しょうゆ・みりん・塩、隠
し味に「赤酒」を使っています。

「辻田白菜」や「ゆうこう」は、一度はな
かりかけていましたが、種を大切に育てて
復活しました。ながさき伝統野菜を絶やさない
よう、みなさんが伝えていってほしいです。

3学期の給食では、「ゆうこう」「紅大根」を使った
料理を予定中。受け継いでいきたい食文化です。

↓ながさき伝統野菜・伝統柑橘

↑坂本洋一会长



←辻田白菜



↑唐人菜

↑ながさき
長崎たかな

「ヒカド」おいしい～!



～図書・給食コラボです!～

11/19～12/3の橘小読書月間にちなみ、
「図書・給食コラボ」を行い、この期間
給食で登場する料理や食べ物にまつわる本の
紹介をしています。図書室には、食の本もたく
さんです。ぜひ、読んでみてください。

※裏面もごらんください。



↑給食室横掲示板



↑図書室の様子



きゅうしよく しょうかい
給食レシピ紹介!

ヒカド

「ヒカド」は、ポルトガル語で細かくきざむという意味の「Picado (ピカド)」が由来です。すりおろしたさつまいもでとろみをつけるのが特徴の料理です。

しょうがっこうやく にんぶん
【小学校約4人分】

かくきり
ヤズ角切…50g

さけ しょうしょう
酒…少々

とりにく
鶏肉…50g

さつまいも…150g

だいこん…200g

にんじん…100g

ねぎ…15g

かんそう
乾燥しいたけ…3g

A うすくちしょうゆ…大さじ1

さけ おお
酒…大さじ1

しお
塩…小さじ1/4

B かつお節…6g

こんぶ
だし昆布…1.5g

みず
水…600mL

かたくり粉…小さじ1/2

【つくりかた】

- 1 ヤズ角切は、酒で下味をつける。
- 2 B(昆布・かつお節・水)でだし汁を作る。
- 3 乾燥しいたけは水で戻し、1cm角に切る。
- 4 鶏肉、さつまいもは1.5cm角、だいこん、にんじんは1cm角、ねぎは小口に切る。
- 5 だし汁に鶏肉、にんじん、だいこんを入れ煮る。
- 6 下味をつけたヤズ、しいたけ、さつまいも入れ、火が通ったらAの調味料を入れる。
- 7 かたくり粉でとろみをつけ、ねぎを入れてできあがり。



さつまいも半分量すりおろして入れてもOK! 給食では調理の都合上、かたくり粉でとろみをつけています。また、プリを使うことが多いですが、給食ではプリの幼魚ヤズを使っています。家庭にある食材で作ってみてください。



ヒカドは本来、肉や魚が入りますが、かまぼこ工場見学に行った3年生に親しみがあるかなと思い「かまぼこ」を入れました。かまぼこ入りもおいしい、新たな発見となりました。(坂本会長より)



～まろごと長崎県給食～

地場産物使用推進の取組として、11/22(金)「まろごと長崎県給食」を実施します。米・牛乳・ごまさは・しいたけ・豆腐(県産大豆)・たまごなど、この日のほとんどの食材が長崎県産です。

～11月24日は「和食の日」～和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

