

# 栗北調理場だより

No.10 令和7年2月

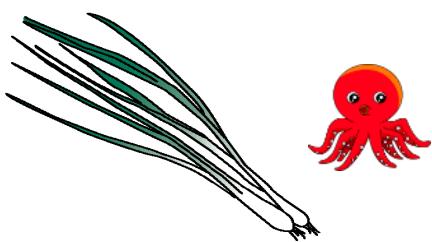
尾道市栗原北学校給食共同調理場



立春(2月3日)もすぎ、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒さは厳しい季節です。感染症への抵抗力を強くするためにも、たっぷり睡眠をとって栄養バランスのよい食生活を心掛け、元気に春を迎えましょう。

## ～献立の紹介～

### ぬた（郷土料理）



「ぬた」という名前は、酢みそのとろりとした様子が沼田（ぬまた）とてることからついたといわれています。わけぎとたこやあさりの魚介と和えたぬたは、広島県では古くから食べられています。

尾道市で栽培されている「わけぎ」の生産量は全国一位です。



※給食では、因島の生たこを使いました。たこ、ちくわ、酢みそもすべて加熱しています。



### 「たんぽぽ通信」の給食の感想より



調理場に返ってきた感想の中から一部を紹介します。

給食週間中の動画の配信の感想も多くいただきました。ありがとうございます。

#### 1/30(木) 小型味付パン・牛乳・イタリアンスパゲッティ・わけぎサラダ

- ・イタリアンスパゲッティがもちもちしていておいしかったです。サラダもおいしかったです。(1年)
- ・わけぎが入っていることに気がつきませんでした。それくらいわけぎが苦手な子も食べられました。スパゲッティの味がおいしかったです。(6年)
- ・わけぎサラダがシャキシャキでおいしかったです。(5年)
- ・給食前からスパゲッティにわくわくしていました。「甘いケチャップがおいしい」といいながら完食しました。(1年)

#### 2/5(水) ごはん・牛乳・おでん・ぬた

- ・おでんの具がたくさんあっておいしかったです。(3年)
- ・おでんがあたたかくて、いろいろな具が入っていておいしかったです。特にさつまあげがもちもちしていておいしかったです。寒かったのであったまってげんきがでました。ぬたはちょっと苦手でした。(たこはおいしかったです。)(1年)
- ・ぬたがあまっぱくて、おいしかったです。(4年)

#### 全国学校給食週間中（1月24日～30日）の調理動画等の配信（小学校）

- ・子供たちが、すごい歓声をあげていました。今、食べているものがどのように作られているかは、子供たちにとってとても興味深いですし、感謝の気持ちにつながると思います。とてもよい試みだと思います。

### つくってみませんか～ぬた～



#### 【材料（4人分）】

- ・わけぎ 120g
- ・ゆでたこ 40g
- ・ちくわ 40g
- ・酢 小さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・白みそ 小さじ2
- ・すりごま 小さじ1

#### 【作り方】

- ①わけぎは2cmに切り、ゆでて冷ます。
- ②たこ、ちくわは薄く切る。
- ③酢、さとう、白みそ、すりごまを混ぜて酢みそを作る。
- ④水気を切った材料を酢みそで和える。

「わけぎサラダ」と「ぬた」のどちらにも「わけぎ」が入っています。  
「わけぎ」を子供たちに食べてほしいため、マヨネーズ味の食べやすい「わけぎサラダ」もだしますが、尾道の郷土料理の「ぬた」も知ってほしいので、年に1回は給食に登場しています。

調理場に返ってきた「ぬた」の残食は昨年（13.9%）より少なく、11.3%でした。家庭で作られにくくなっているからこそ、給食で郷土料理の味を伝えたいたらと思います。

