



## まるごと！下松給食の日＜1月24日（火）＞

「まるごと！下松給食の日」は、1月20日（金）に下松市内全小学校で、24日（火）に下松市内全中学校で実施します。毎年1月にこの取り組みを始めて、今回で13年目になります。

地産地消の取り組みのひとつとして、できる限り下松市産の食材を使うことにこだわった給食です。この取り組みのねらいは、「下松市産食材をたっぷり使った給食を食べることをとおして、ふるさと下松のよさを知り、もっと下松を好きになろう！」です。

生産者・流通業者・給食関係者が、下松の魅力をまるごと給食に込めて、みなさんにお伝えします。

給食メニューお品書き

### ★主食 「ごはん」

下松市米川産の「コシヒカリ」を使います。

### ★主菜

「笠戸ひらめフライの

レモンソースかけ」

笠戸島で収穫したレモンを使ってソースを作り、笠戸ひらめフライにかけて提供します。給食で初登場のメニューです。

### ★副菜 「降松（くだまつ）あえ」

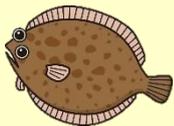
下松市産のほうれんそう・もやし・レモンと、のり・ごまの和えものです。

### ★汁物 「七星汁」

下松市産及び山口県産のはくさい・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・豆腐・鶏肉の7つの食材が入ったみそ汁です。みそは周南市八代（やしろ）で作られたものを使います。

### ★牛乳

毎日の牛乳は山口県産の牛乳です。



## 七星汁レシピ紹介

### 材料（4人分）

豆腐	120g（角切り）
鶏肉	60g
はくさい	80g（1.5cm幅）
にんじん	24g（いちょう切り）
だいこん	100g（いちょう切り）
しいたけ	16g（薄切り）
ねぎ	24g（小口切り）
麦みそ	42g
煮干し（だし用）	12g

### 《作り方》

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 具材を（ ）の切り方で切る。
- ③ だし汁にだいこん、にんじんを入れる。
- ④ はくさい、しいたけを入れる。
- ⑤ 豆腐を入れる。
- ⑥ みそで味付けをする。
- ⑦ ねぎを入れて完成。



# 笠戸ひらめの秘密を知ろう



左の写真は、笠戸島にある栽培漁業センターで、笠戸ひらめを飼育されている、倉本さんです。倉本さんから、笠戸ひらめを育てるうえで大切なこと、工夫していること等を聞いてみましょう。



## Q.笠戸ひらめは、どんなエサを食べて育てているのですか？

ひらめのサイズが400g以下のものは、ドライペレットといって、乾燥していて体が小さくても食べやすいものになっています。出荷する2~3カ月前からは、モイストペレットと呼ばれるエサに変わります。冷凍のあじや、さばをすりつぶしたものに、萩の夏みかんやウコンなどを混ぜて作ったものを使います。夏みかんには、魚独特の臭みを消すことや、鮮度を保つこと、味をよくする効果があります。

## エサの工夫



ドライペレット  
(サイズが400g以下の  
場合につかう)



モイストペレット  
(夏みかんやウコンが  
入っている)

## Q.養殖場はグリーンLEDライトを当てているのはなぜですか？

この光を当てることで、ひらめの食欲が増進するからです。緑色というのも試行錯誤してこの色にしたところよくエサを食べるようになりました。



## Q.笠戸ひらめはどのくらいの大きさで出荷しているのですか？

500g~1kgです。出荷先によって大きさは変わります。500g育てるまでに約半年、1kg育てるまでに10カ月~1年かかります。



## ★最後に倉本さんから子どもたちへメッセージをお願いします。

今回初めて学校給食で笠戸ひらめを食べてもらいます。愛情かけて育てたおいしい笠戸ひらめを、みなさんに味わってほしいと思います。

倉本さん、ありがとうございました。大切に育ててこられた笠戸ひらめを残さずいただきます。



## 新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

