

文部科学省 平成29年度「つながる食育推進事業」
地域の宝を知り、感謝の心を育む食育の推進



びいびい



給食レシート



鳥根県浜田市立三隅小学校

平成30年2月



「漁業の町で育つ子供たちに、もっと魚を好きになって食べてもらいたい。」そんな思いから、「魚」を使った食育に取り組み始めました。現在、魚への関心を高める学習活動を工夫し、給食に地魚を取り入れて、魚をまるごとおいしく食べる経験を重ねています。

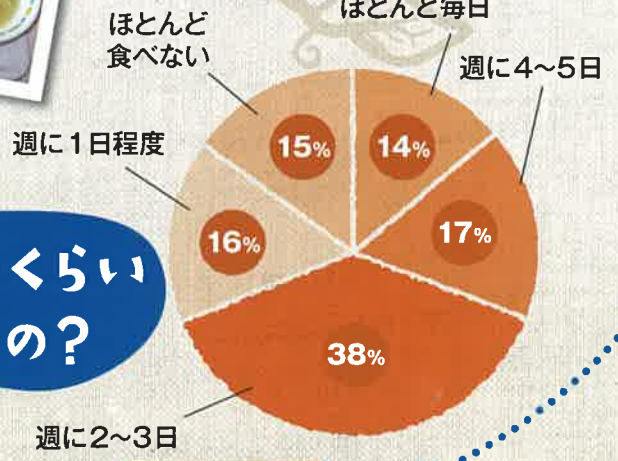
このレシピ集は、本校の給食で出しているお魚メニューを集めたものです。また、魚に関する情報や、本校での食育の取組も紹介しています。ご家庭でも、魚のことを学んだり、魚レシピを参考に魚料理を作ったりしてみませんか？

このレシピ集が、台所で親子の手と手が“つながる”架け橋となりますように願っています。

栄養教諭 加藤陽子



お家で みなさんは、どのくらい 魚を食べているの？

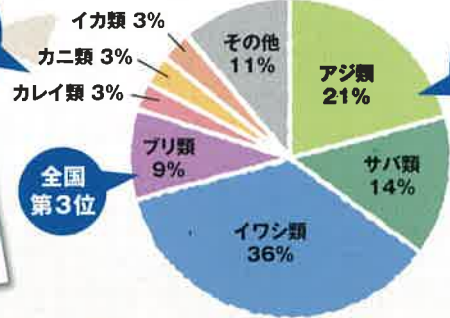


H29.6月調べ(三鷹小学校)

島根県では、どんな魚が とられているの？



ヒラメ・カレイ類
全国第3位



マアジの
漁獲量
全国第2位



平成27年 120,000トン

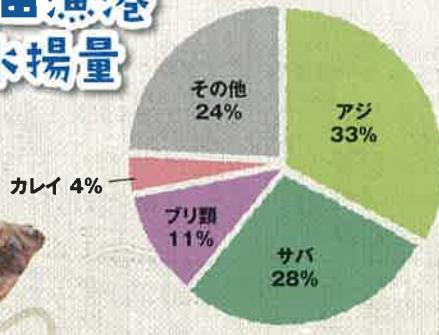
H27島根県農林水産統計年報

島根県では、いろいろな種類の
魚がとられています。

浜田市では、どんな魚が とられているの？



浜田漁港 水揚量



浜田市は、古くから漁業が盛んな地域です。脂がのったおいしい魚がとれることで有名です。



平成29年 17,448トン





ぎょぎょっと ナッツ

／つくりかた／

- ①大豆にでんぶんをつけて油で揚げる。
- ②煮干しは油で素揚げする。
- ③鍋に調味料を入れて煮立たせる。
- ④揚げた大豆と煮干し、アーモンドを調味料とからめる。



材料 (1人分)

- 大豆 (水煮) 15g
- でんぶん (かたくり粉) 2g
- 煮干し (イワシ・中) 3g
- 揚げ油
- アーモンド ※拍子切り 3g
- みりん 2g
- 三温糖 1g
- こいくちしょうゆ 0.5g



アジの 和風ピザ焼き

／つくりかた／

- ①アジにしょうゆ、みりん、しょうが汁で下味をつける。
- ②フライパンにバターを溶かし、たまねぎ、しいたけを炒め、調味料を入れてソースを作る。最後にパセリを加える。
- ③アルミカップにアジとソースを入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。

材料 (1人分)

- アジ (切身) 40g
- こいくちしょうゆ 1.5g
- みりん 1.5g
- しょうが ※しぼり汁を使用 1g
- バター 1g
- たまねぎ ※千切り 10g
- 干しいたけ ※水で戻し、千切り 0.3g
- 赤みそ 3g
- トマトケチャップ 18g
- 三温糖 1g
- こいくちしょうゆ 1g
- パセリ ※みじん切り 0.8g
- とろけるチーズ 8g
- アルミカップ



浜田港でとれる魚たち 春



浜田港でとれる魚たち 夏





焼きサバ飯

／つくりかた／

- ①サバに塩ふっておき、焼く。
- ②洗米した米に、切った野菜
- ①のサバ、調味料を加えて炊く。

材料 (1人分)

米	75g
サバ (切身)	30g
塩	0.35g
ごぼう ※ささがき	8g
にんじん ※短冊切り	8g
板こんにゃく ※短冊切り・下ゆで	5g
油揚げ ※短冊切り・油抜き	2g
干しいたけ ※水で戻し、千切り	0.5g
塩	0.2g
こいくちしょうゆ	3.5g
酒	3g
三温糖	0.5g



サンマご飯

／つくりかた／

- ①サンマにでんぶんをつけて油で揚げる。
- ②鍋に調味料を入れて煮立たせ、しょうがを入れる。
- ③揚げたサンマに調味料をからめる。
- ④ごまは炒っておき、ご飯と混ぜる。
- ⑤ご飯に③のサンマのをせる。

材料 (1人分)

米 ※炊く	75g
ごま (いり)	2g
サンマ (小口切)	35g
でんぶん (かたくり粉)	3g
揚げ油	
しょうが ※すりおろす	0.5g
こいくちしょうゆ	3g
三温糖	2.5g
みりん	3g



秋の魚たちとれる浜田港



サケと枝豆のピーナッツ和え

／つくりかた／

- ①サケは、しょうが、しょうゆで下味をつける。
でんぶんをつけて油で揚げる。
- ②鍋に調味料を入れて煮立たせる。
- ③ゆでた枝豆とピーナッツ、揚げたサケを調味料で和える。

材料 (1人分)

サケ (角切)	50g
しょうが ※すりおろす	0.2g
こいくちしょうゆ	1g
でんぶん (かたくり粉)	3g
揚げ油	
枝豆 (むぎ) ※塩ゆで	8g
ピーナッツ ※刻む	2.7g
こいくちしょうゆ	2g
三温糖	2g
水	3g





サケの花園焼き

／つくりかた／

- ①サケに塩、こしょう、ワインで下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに①のサケ、ポテトを入れ、②を上のにせてオープンで焼く。

材料 (1人分)

}	サケ (角切) ……………	40g
	塩 ……………	0.2g
}	こしょう ……………	0.02g
	白ワイン ……………	1g
}	フレンチポテト ※半分切る ……	20g
	たまねぎ ※みじん切り ……	8g
}	スイートコーン (缶) ……	8g
	マヨネーズ ……………	10g
A	角切チーズ ……………	5g
	パセリ ※みじん切り ……	0.5g
	アルミカップ	



サバの香味焼き

／つくりかた／

- ①調味料などを混ぜ合わせ、サバを漬け込む。
- ②フライパンなどでサバを焼く。

材料 (1人分)

サバ (切身) ……………	50g
三温糖 ……………	1g
にんにく ※すりおろす ……	0.5g
しょうが ※すりおろす ……	0.5g
ごま油 ……………	0.2g
こいくちしょうゆ ……	4g
酒 ……………	1.5g



サケのチャンチャン焼き

／つくりかた／

- ①サケに塩、こしょうで下味をつける。
- ②調味料を混ぜ合わせる。
- ③野菜と②を混ぜ合わせる。
- ④アルミホイルに①のサケと③をのせ、バターを上のにせて包む。
- ⑤オープンで焼く。

材料 (1人分)

}	サケ (切身) ……………	40g
	塩 ……………	0.2g
}	こしょう ……………	0.02g
	白みそ ……………	4g
}	三温糖 ……………	1g
	みりん ……………	2g
}	こいくちしょうゆ ……	1g
	バター ……………	4g
}	キャベツ ※千切り ……	15g
	たまねぎ ※千切り ……	15g
}	にんじん ※千切り ……	5g
	えのきたけ ※ほぐす ……	8g
	アルミホイル	



シイラのさつまみそ焼き

／つくりかた／

- ①シイラに塩、酒で下味をつける。
- ②さつまいも、牛乳、調味料を混ぜ合わせる。
- ③シイラの上に②とパセリをのせてオープンで焼く。

材料 (1人分)

シイラ (切身) ……………	40g
塩 ……………	0.2g
酒 ……………	0.4g
さつまいも ※蒸してつぶす ……	8g
白みそ ……………	4g
牛乳 ……………	4g
三温糖 ……………	1.6g
パセリ ※みじん切り ……	0.4g





タコのおこのみ揚げ

／つくりかた／

- ①Aの材料を混ぜ合わせて
タコ焼きの大きさにちぎりながら
油で揚げる。
- ②調味料を混ぜ合わせて①にからめる。
- ③上から青のり、カツオ節をかける。



材料 (1人分)

タコ ※ぶつ切り	15g
むきエビ	10g
ちくわ ※小口切り	5g
キャベツ ※みじん切り	30g
にんじん ※みじん切り	5g
たまご ※溶いておく	6g
小麦粉	20g
水	6g
塩	0.3g
揚げ油	5g
トマトケチャップ	6.5g
ウスターソース	1.8g
三温糖	0.7g
青のり	0.8g
カツオ節	0.5g

ブリとだいごんの煮物

材料 (1人分)



ブリ (角切)	35g
酒	0.5g
しょうが ※すりおろす	0.3g
こいくちしょうゆ	1g
でんぷん (かたくり粉)	4g
揚げ油	3g
だいごん ※厚いちょう切り	40g
白ねぎ ※斜め小口	15g
しょうが ※しぼり汁を使用	0.7g
三温糖	1.5g
みりん	1.5g
酒	1g
こいくちしょうゆ	3.5g
煮干し	3g
水	100g

／つくりかた／

- ①ブリに酒、しょうが、しょうゆで
下味をつける。
でんぷんをつけて油で揚げる。
- ②だいごんは下ゆでする。
- ③煮干しでだしをとり、だいごん
を煮る。
- ④だいごんが煮えたら白ねぎを加えて
調味する。
- ⑤揚げたブリを加え、最後に
しょうが汁を入れる。



浜田港でとれる魚たち 冬



「びいびい」とは

浜田地方の子供が使う方言で「魚」のことを指しています。



「どんちっち」とは

浜田市で盛んな郷土芸能「石見神楽」の幼児言葉で、お囃子の音が「どんちっち、どんちっち」と聞こえてくることに由来しています。また、浜田を代表するブランド魚を「どんちっち三魚」と呼び、それぞれ「どんちっちノドグロ」「どんちっちカレイ」「どんちっちアジ」と呼ばれています。

まるごとアジ一匹給食



生の魚を初めて触る人も...



全校完食



浜田水産事務所の方と
いっしょに魚の勉強



くり返し実施することで、じょうずに食べられるようになりました。



「どんちっちアジ」って知ってる？



「どんちっちアジ」とは、浜田を代表するブランド魚の一つで、4~9月に島根県西部沖でまき網漁業でとられ、浜田漁港に水揚げされた脂の乗ったマアジのことです。機械（脂質測定器）で身にふくまれる脂の量を測り、脂の量の平均値が10%以上で体重50グラム以上のマアジだけが「どんちっちアジ」と名乗ることができます。

このあたりを測ります。



浜田港に水揚げされるマアジは、脂ののっているからおいしいんだね。



機械を使って脂の量を確認

機械のスイッチを押すだけで脂の量がすぐわかる!

ふつうのアジは、4.5%くらい!

© 浜田市水産物ブランド化戦略会議

タラの風味揚げ

／つくりかた／

- ①タラにでんぶんをつけて油で揚げる。
- ②鍋に調味料を入れて煮立たせ、最後にレモン汁を加える。
- ③揚げたタラに②のタレをからめる。



材料 (1人分)

- タラ (角切) 40g
- でんぶん (かたくり粉) 3g
- 揚げ油 3g
- こいくちしょうゆ 2.5g
- 三温糖 2g
- 酢 1g
- みりん 1g
- レモン汁 1g



タラのもちもち黄金焼き

／つくりかた／

- ①タラに塩、酒で下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに①のタラを入れ、②をかけてオーブンで焼く。



材料 (1人分)

- タラ (切身) 40g
- 塩 0.1g
- 酒 1g
- マヨネーズ 10g
- クリームコーン (缶) 6g
- ながいも ※すりおろす 4g
- A 米粉 (または小麦粉) 2g
- 白ワイン 0.8g
- 塩 0.1g
- こしょう 0.02g
- アルミカップ



Tips!

提供：島根県浜田水産事務所

お魚の食べ方マナー 焼き魚編



最初に魚の中心に切れ目を入れる。



頭側から食べます。

背中側の身から食べる。



しっぽに向かって食べる。



硬い骨に注意して食べましょう。

お腹側の身を食べる。



左手でしっぽをつまみ、はして身をおさえながら取りのぞく。

背骨と頭を取りのぞく。



骨をお皿の端にまとめる。



小骨を取りのぞきながら、はして頭側から尾に向かって、ひと口大に切って食べる。

下側の身を食べる。



ごちそうさまでした!

きれいに完食。



材料 (1人分)

- ノドグロ (すり身) 30g
- 木綿豆腐 30g
- ながいも ※すりおろす 6g
- たまご ※溶いておく 3g
- しょうが ※しぼり汁を使用 0.3g
- 白みそ 0.5g
- でんぷん (かたくり粉) 1g
- 三温糖 1.2g
- 塩 0.15g
- こいくちしょうゆ 0.3g
- 揚げ油

ノドグロナゲット

つくりかた

①材料を混ぜ合わせ、一口大ずつナゲット型にして油で揚げる。



「どんちっちノドグロ」って知ってる?



8~5月に沖合底びき網漁業(2そうびき)でとられ、浜田漁港に水揚げされた鮮度のよい「ノドグロ(アカムツ)」で80グラム以上のものことです。「日本海の赤い宝石」と呼ばれ、身にふくまれる脂の量は30%以上もあり、「トロ」なみ。



© 浜田市水産物ブランド化戦略会議

干しガレイづくり・試食会

親子で
内臓取りに挑戦



完成した「干しガレイ」は、
試食会で親子いっしょに
いただきました。

「子供たちが、
こんなにじょう
ずに骨つきの
魚を食べると
は…びっくり!」



「どんちっちカレイ」って知ってる?



8~2月に沖合底びき網漁業(2そうびぎ)でとられ、浜田漁港に水揚げされた鮮度のよい「カレイ(ミズカレイ、エテカレイ、ササカレイ)」で50グラム以上のものことです。「干しカレイ」として食べられることも多く、その生産量は日本一。



みなさんが
苦手な魚は?

- 1位 … サバ
- 2位 … トビウオ
- 3位 … サンマ

魚が苦手な
理由は?

- 骨があるから
- 骨をとるのがめんどう
- においが嫌い

H29調べ(三隅小学校)

サンマの 韓国風煮



材料(1人分)

サンマ(筒切).....	50g
酒.....	1.5g
みりん.....	4.5g
三温糖.....	3g
こいくちしょうゆ.....	3g
赤みそ.....	3g
トウバンジャン.....	0.08g
にんにく※みじん切り.....	0.7g
ごま(いり).....	0.8g

／つくりかた／

- ①ごまは炒っておく。
- ②鍋ににんにく、調味料を煮立たせサンマを入れて煮る。
- ③上から①のごまをかける。



お家でも
骨つきの魚を
食べましょう!

めざせ！はし名人

「骨つきの魚」をじょうずに食べるためには、はしをじょうずに持ったり、使ったりできることが大切！

魚が苦手な人は、はしを正しく持ったり使ったりできない人が多いようです。

- ♪おはしの歌♪
- 1 おはしを1本もちましょう
まん中よりも上にもち
えんぴつもちでもちましょう
おにいさんゆびでささえてね
 - 2 わっかの中にもう1本
おはしをそろえていれましょう
おねえさんゆびでささえてね
じょうずに正しくもてたかな
 - 3 おはしの先をかちかちと
うごかすおはしは上だけよ
ただしくつかえばこぼさずに
きれいにたべられはし名人

「おはしの歌」の曲に合わせて。

給食時のテーマソングで
はしの持ち方を確認。

各学級での
指導の様子



給食委員会では、クイズを出題。楽しく学ぶ工夫をしました。

はしをじょうずに使うと、こんなにきれいに食べることができました。

子供たち同士で教えあう様子



魚の上手な食べかた

だてこぎりにして食べても、おはしで切れるように、おはしを入れて、さす。

さす。

焼き魚編

おはしを上手に持たないと、おはしで切れないよ。

おはしを上手に持たないと、おはしで切れないよ。

おはしを上手に持たないと、おはしで切れないよ。

おはしを上手に持たないと、おはしで切れないよ。

おはしを上手に持たないと、おはしで切れないよ。

出前授業



料理人さんから、
魚のさばき方や
煮魚の作り方を
教わりました。



「お弁当の日」
に自分で魚を
さばいて、煮
魚を作って来
た人も。

アジのソフトふりかけ (給食バージョン)

材料 (1人分)

アジ (切身) ……………	35g
高野豆腐 ……………	2g
しょうが ※みじん切り ……………	1g
にんじん ※みじん切り ……………	7g
たまねぎ ※みじん切り ……………	20g
油 ……………	1g
酒 ……………	7g
三温糖 ……………	2g
みりん ……………	5g
こいくちしょうゆ ……………	3g
みそ ……………	2g

つくりかた

- ①アジを焼いてほぐす。
- ②高野豆腐を戻してみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、しょうが、にんじん、たまねぎを炒める。
- ④高野豆腐、①のアジ、調味料を加えて炒める。



サバのみそ煮



材料 (1人分)

サバ (切身) ……………	40g
酒 ……………	2.5g
砂糖 ……………	4g
しょうゆ ……………	3.5g
みそ ……………	5g
しょうが ※千切り ……………	2g
だし汁 ……………	20g

つくりかた

- ①もりつけた時、上になる方の皮に切り目を入れる。
- ②サバを熱湯にさっとくぐらせて水にとり、よごれを取る。
- ③鍋にサバをならべ、しょうがをちらし、酒とだし汁を入れて中火にかける。
- ④鍋が沸騰したら、Aとみその半量を入れて落としぶたをして煮る。
- ⑤煮汁が半分くらいになったら落としぶたを取って、サバに煮汁をかけながら、3分間煮る。
- ⑥仕上げに残り半分のみそを入れて風味をつける。



～プロ直伝の作り方～

サバを熱湯にくぐらす「霜降り作業」が臭みを取り除く最大のポイントです!

アジのソフトふりかけ作り

浜田水産高校の
みなさんといっしょに
「アジのソフトふりかけ」を
作りました。



蒸した魚の身をほぐす様子

高校生が優しく教えてくださったので
うれしかったです。

ピンセットで
小骨を
取りました。

「きれいに取るね～」と
ほめられたことが
うれしかったです。



お弁当の日



浜田水産高校のみなさんと作った「アジのソフトふりかけ」を入れた人や、家の人とオリジナルの魚ふりかけを作って入れた人もいました。

プロから学ぶ命のだし!



だし一つで料理が決まる!

料理人さんから「だし」について学びました。



プロのだし巻き卵をいただきました。

「だし」のすごさがわかりました。

料理は、手間をかければかけるほどおいしくなることがわかりました。

この学習の後、毎日家で「だし巻き卵」を作っている人も…。

どんちっち給食



給食委員会でオリジナルパッケージの味つけのりを作成しました。

苦手な子供が多い「魚」を楽しく、おいしく食べる機会を設けました。



「どんちっち三魚」を取り入れた給食メニューが登場!

柿を使ったスイーツ作り



浜田商業高校のみなさん、地域の方々といっしょにクッキーを作りました。

開始!

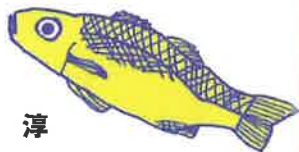
おいしく楽しくできました。

地元でとれた小麦粉を使って作ります。私たちが作った地元産の柿ジャムをのせて食べてください。





【つながり】に感謝して



校長 渡邊 淳

食生活の変化に伴い、魚食離れが進んでいます。「魚は好きだけど骨のある魚は苦手です」と言う児童も増えてきています。このことは水産都市『浜田』でも例外ではありません。

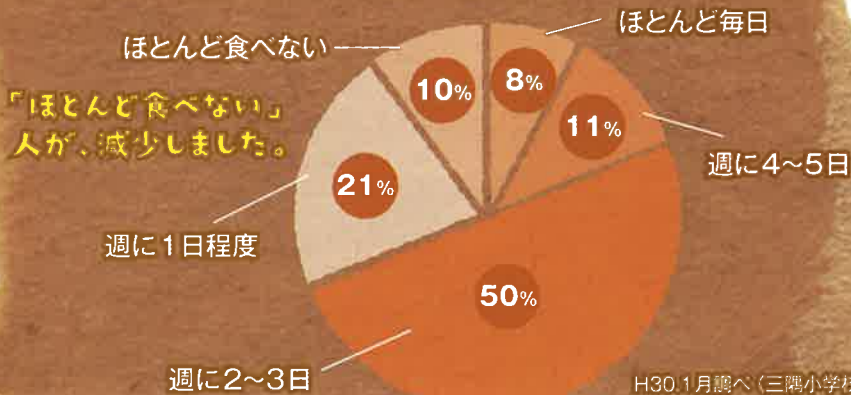
そこで、つながる食育推進事業の指定を受けたことを契機に、食育の基本となる給食について栄養教諭が中心となり、魚食の良さを見直す様々な取組を行いました。水産事務所の協力を得てアジやカレイの丸々一匹が、給食に出ました。この献立が可能なのは、本校が自校給食で調理員とつながっているからです。最初は、身が骨にたくさん残りましたが、担任の指導や給食委員会の児童の活動によって今では、頭と中骨しか残りません。それと同時に箸の持ち方も上手になりました。また、脂のつたアジに触れる、カレイの一夜干し作り、地元の飲食店の方から出汁についての学習、水産高校でのアジのソフトふりかけ作りなど学年に応じた体験もできました。今年で4年目となる『お弁当の日』も継続しています。そして本年度は、全学年の保護者を対象に給食試食会を実施し、魚食についての取組を知らせることができました。

この事業により、多くのつながりをもつことができました。前述の県や市などの行政機関、地元の飲食店の方、高等学校、保護者、調理員に加え、生産者、公民館、三隅町の3小中学校など、多くの方々とつながり、支えていただきました。まさに、本校のテーマである「地域の宝を知り、感謝の心を育む食育の推進」となりました。この取組が児童の将来の実践へとつながっていくことを願っています。



お家で

みなさんは、どのくらい魚を食べているの？



文部科学省 平成29年度「つながる食育推進事業」により作成

発行：島根県教育庁保健体育課（島根県松江市殿町1 Tel 0852-22-6145）

浜田市教育委員会 学校教育課（島根県浜田市殿町1 Tel 0855-22-2626）