



つい せき

追跡!

ひろしま食の 調査隊

ちょう さ たい

スペシャルミッション

ひみつを調査しよう！

みなさんに大事なミッションをたくすよ。

広島には、たくさんの「食のたからもの」があります。

生産者さんの話を聞いたり、

野菜が一番おいしい季節や、給食ができるまでを調べたりして、

「食のたからもの」のひみつを明らかにしよう！

5つの ミッション

I 広島和牛のおいしさのひみつを調査しよう

II 広島県産野菜のひみつを調査しよう

III 広島が生産量1位の海の幸を調査しよう

IV 広島が生産量1位の果物を調査しよう

V 広島のたからものが給食になるまでを調査しよう

さあ、次のページから調査を始めよう

ひろしまわぎゅうそだのうか
広島和牛を育てる農家さん

くいほくじょう
久井牧場（三原市久井町）

おくむらきょうへい おくむらこうすけ
奥村恭兵さん（左）・奥村光祐さん（右）

しょうわ いじょう ばしょ わぎゅうそだ
1954年（昭和29年）から70年以上、この場所で和牛を育
てゝくいほくじょうだいきょうへいこうすけやく
「久井牧場」の3代目恭兵さんと、弟の光祐さん。約
600頭の牛を24時間体せいで大切に育てています。こど
ものころはこのしごとみ
だったという恭兵さん。東京でのサラリーマン生活を経験
してもどってきたのが25さいのとき。今から15年前のこと
です。そんな兄を見ていた5さい年下の弟、こうすけ
前からはのうかすすたす
農家の道へ進みました。兄弟で助け合ってたくさん
の牛を育てています。

ひろしまわぎゅうひろしまわぎゅう
広島育ちのブランド黒毛和牛「広島和牛」は、
なめらかな口どけと味わい深いあまみが人気のお肉です。そのひみつとは？！

ひろしまわぎゅう
広島和牛のひみつ



教えて!
和牛農家さん

牛を育てるってどんな仕事?

広島和牛
のひみつ

ぼく じょう
牧場では何時から
どんな仕事をしますか?



毎日7時30分から
牛にごはんをあげて、それから
牛の部屋のそうじをします。



牛は1日に何回ごはんを食べますか?



午前7時30分と11時30分、
午後4時と9時の
合計4回食べます。



どんなごはんですか?



メインはとうもろこしや大豆などをえい
ようバランスよくまぜ合わせたエサで、
1日に1頭あたりおよそ10kg食べていま
す。また、わらははいつでも食べられるよ
うにしている、1~2kgを食べています。



そうじは大変ですよね?



大変です。だけど牛の部屋は、ごはん
もトイレもねる時も同じなので、ごはん
をあげることに同じくらい大切な仕
事です。



ほかにはどんな仕事がありますか?



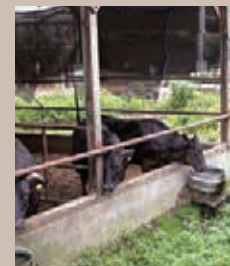
うちの牧場には、おなかの中に赤ちゃん
がいるお母さん牛もいるので、出産
のお手伝いや赤ちゃん牛のお世話を
しています。それから夜中3時の見回
りも大切な仕事です。



夜中の3時に牧場に行くんですか?!



大きな牛だと体重が700kgくらいあ
るので、転んでしまうと自分で起き上
がれない子もいます。朝までそのま
まだと体の中にガスがたまって、死んで
しまうことがあるんです。それをふせ
ぐために、雨の日も雪の日も365日同
じ時間に行っています。



教えて！
和牛農家さん

おいしいお肉を作るには？

広島和牛
のひみつ

どんなことに気をつけていますか？



約27か月で出荷するのですが、成長に合わせて部屋の大きさを変えたり、エサの内容や量を調整したり、きれいな井戸水をいつでも飲めるようにしたりと、ストレスがかからないように育てています。とくに子牛は人間の赤ちゃんと同じなんですよ。



牛の耳についているタグはなんですか？



これは個体識別番号といって、牛のマイナンバーのようなものです。日本で育ったすべての牛にあって、生年月日や生まれた場所、育った場所などが分かるようになっています。スーパーなどで和牛を買うとシールにこの番号が書いてありますよ。



おうちの人と
牛のマイナンバーを
調べてみよう！



牛の
個体識別
番号検索

赤ちゃん牛のお世話はどんなことを？



生後3か月までは1頭ずつこ室にいます。ミルクはごはんの時間ごとに作って、ちゃんと飲んでるか？ウンチは出てるか？体調をくずしていないか？具合が悪そうなら動物のお医者さんに来てもらいます。人間と同じですね。



この仕事で一番
うれしいことはなんですか？



大切に育てた牛のお肉をみんなが「おいしいね」と食べてくれることです。また、県内ナンバーワンを決める大会でひょうかされることも「努力を続けてよかったな」と思えてうれしいです。

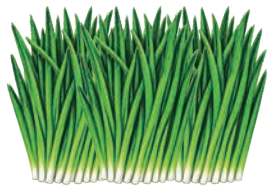


広島県産野菜のひみつ

広島県で生産面積が大きい野菜は？



ねぎ
(502ha)



キャベツ
(481ha)



ほうれんそう
(384ha)

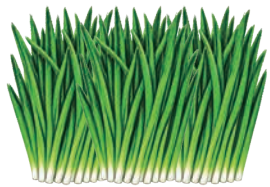


500haとは…
マツダスタジアムの
393こ分！

広島県で産出がくが高い野菜は？



ねぎ
(55億円)



トマト
(42億円)



ほうれんそう
(21億円)



55億円とは…
1万円札が
55万まい！



生産量が日本一の
広島県産野菜は？

全国シェアNO.1
約70%が広島県産 (令和6年)

くわい

生産量日本一！
福山市の特産品
水田で作ってるよ



全国シェアNO.1
約50%が広島県産 (令和6年)

わけぎ

生産量日本一！
球根から育つよ！



野菜の「しゅん」って知ってる？

野菜には、一番元気に育って、栄養がほう富になる季節があります。それを「しゅん」とよびます。ビニールハウスなどを使わずに太陽の光や気温、雨など季節の変化を受けながら育つ「ろ地さいばい」では、その「しゅん」をより感じることができます。

給食でも 発見！ 広島県の「しゅん」な野菜



福山市産くわいの
くわいごはん



広島市産キャベツの
おかかあえ



東広島市産かぼちゃ入り
カレースープ



広島県産ちりめんだしの
ひろしまっこ汁

しゅんの野菜カレンダー

3月	※広島県で主にろ地さいばいしているもの				
4月					
5月					
6月		キャベツ		だいこん	
7月			なす		
8月					
9月					
10月					
11月					
12月					
1月					
2月					

広島市の給食で毎月19日(食育の日)に登場する「ひろしまっこ汁」。ちりめんダシをとって、広島で育った季節ごとの野菜を食材として加えた人気のメニューです。また、「ひろしま給食」100万食メニューでもしゅんの広島県産野菜などを取り入れたレシピを作っています。

広島県産
野菜の
ひみつ

カキを育てる生産者さん

ファームスズキ (大崎上島町)

鈴木 隆さん(中央)

スタッフの有田さん(左)と土井さん(右)

2011年から大崎上島町でカキを養殖している「ファームスズキ」。日本では、いかだからカキをつるして海の中で育てる方法がほとんどですが、鈴木さんは池で育てるフランス式の方法を取り入れて、この土地に合ったカキづくりを行っています。その方法とは、昔、塩を作っていた池に栄養たっぷりのおいしいカキが育つかんきょうを作り、カゴの中で育てるというもの。見た目も美しいから付きのカキは、おくり物としても人気で日本で食べられています。



カキはいかだにつるして海の中で育てるもの、そんな考えを原点から変えれば、少しでも自然のめぐみをコントロールできるのではないかと、そんな挑戦をしている生産者さんがいます。

カキ養殖のひみつ

カキ養しよくのひみつ

17:00

おつかれさまでした!

水しつチェック②

水しつチェックは1日2回。池をベストなかんきょうにするため、次の日の天気予ほうもかくにんして養しよくせつびのせつ定を変えています。

08:00

ミーティング

毎日必ずミーティングから始まります。今日「だれが」「どんな作業」をするのかをかくにんします。

08:30

水しつチェック①

池の水のじょうたいを調べます。チェックこう目は【水の温度】【塩分のこさ】【水の中のさんその量】【さんせい／アルカリせいの強さ】です。

09:00

モニタリング

カメラで池のじょうたいをかくにん。その日の天気や季節、プランクトンの量によって、池の養しよくせつびの調整をします。

10:00

大きさの選別

赤ちゃんカキを機械に入れて、大きさごとにふり分けれます。赤ちゃんから出荷するまでに約20回この作業をくり返します。

13:00

成長チェック

ボートに乗って池へ。池に入れているカゴの中のカキの成長をかくにんします。

14:00

出荷じゅんび

出荷前のカキは屋内の水そうで管理します。注文が入るごとに目で見て、手でさわってから箱づめをします。

ファームスズキのとある
1日

教えて！
カキ名人

おいしいカキの作り方

カキ養しよく
のひみつ

カキがおいしくなるかんきょうを作る！



カキは海水の中にいるプランクトンを食べて大きくなります。おいしいプランクトンがたくさん育つかんきょうを作ることが大切です。毎年2月に池の水を全部ぬいてリセット。自然の力を借りながら、カキが育つかんきょうをコントロールしています。



たくさんの人に食べてもらえる仕かけを！



生食用から付きカキをよりおいしく食べてもらいたいと、カキが育った同じ海水からオリジナルの塩を開発しました。きびしい自然の変化もありますが、広島のカキをどんどん食べてもらうことが、広島のカキを守ることに繋がると信じています。



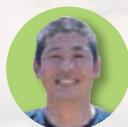
1mmの赤ちゃんカキから丁寧に育てる！



ファームスズキでは1mmのカキの赤ちゃんから育てています。この赤ちゃんが出荷できる50~60gの大きさになるまで、5~10か月かかります。水温が高いほうがカキの成長が早いので、春生まれのカキは10月には出荷できるようになります。



最新のテクノロジーを使って 人と自然にやさしいカキ作りを！



フランスでは主流になりつつある、パソコンやスマホを使ってのカキ養ようしよく。ファームスズキでもカキが入ったカゴをあらかじめ設定したタイミングで自動で上げ下げして、水中にいる時間と空気にふれる時間をこうごに作り出しています。



瀬戸内広島レモンのひみつ

広島県でのレモン生産のれきし



1914
大正3年

さいばい面積が11ヘクタールに
(マツダスタジアム2.2こ分!)

瀬戸内の温だんな
気候がぴったり! みかんや
ネーブルとともに
レモンさいばいが
広がる

1928
昭和3年

尾道市瀬戸田町でも
レモンの生産を開始

300本の
なえ木を植えた!



安いレモンが
日本に入ってきた!

1964
昭和39年

レモンのゆ入自由化



レモンを使った
スイーツが
続々と登場

2013
平成25年

第26回全国菓子
大博覧会広島開さい!



「レモン王国 広島」として
1年を通じてレモンを出荷。
生産量日本一!
2023年(令和5年)
生産量4,659トン!
全国シェア48%で
日本一

瀬戸内エリアのレモン産地マップ

広島レモンのひみつ

尾道市

三原市

東広島市

呉市

江田島市

大崎上島町

レモンさいばいにてきたじょうけん

- ①年間を通してあたたかいこと
- ②冬でも気温がわりと高く、しもがおりないこと
- ③台風が少なく、雨も少ないこと

寒さに弱くて、冬のきびしい冷えこみが苦手なんだよ

台風のような強い雨風にあたると、病気になりやすいんだ

豆知しきのレモンの

レモンはインド生まれ！

もともとはインドの高い山がならぶヒマラヤという地いきで生まれたとされています。日本にやってきたのは、今から100年以上前の明治時代ごろ。

レモンは葉っぱもいい香り

レモンのあのさわやかな香り。実は葉っぱにも香りのふくらがあって、もんだちぎったりすると、ふわっと香りが広がります。

レモンのしゅんは冬！

野菜と同じようにレモンにも「しゅん」があります。さわやかな夏をイメージしがちですが、実は冬。10～11月ごろには皮が緑色のグリーンレモンがとれます。12月ごろからは黄色のイエローレモンになります。

レモンのすっぱさで元気がもどる?!

すっぱさの正体は「クエンさん」という成分。体の中で元気のもとを作るお手伝いをしてくれるので、スポーツ後の水分ほきゅうに少し加えてみるのもおすすめ！

スタート

農家さんが
畑のじゅんぴ
ふかふかの土が
できた！



野菜のなえを
植える



水やりと
草かりも
大事な仕事



雨がふって
野菜が元気！
〈2マス進む〉



虫に
食べられた！
〈1回休み〉



おいしい
野菜ができた
〈2マス進む〉



しゅうかくして
出荷する



トラックで
市場へとう着



市場から
給食センターへの
道が大じゅうたい！
ピーンチ！
〈1マスもどる〉



調理員さんが
身じ度と手あらいを
する



使用する野菜は
何回もきれいに
あらうよ



機械や包丁で
す早く同じ大きさに
野菜をカットする



〈もう一度
サイコロを
ふる〉

大きななべで
しっかり加熱調理



おんど
温度チェックを
して味見をする
今日もおいしく
できたね♡
〈1マス進む〉

食かに
入れたら
コンテナへ



コンテナごと
トラックに乗って
各学校へ出発



学校へ着いたら
みんなの教室へ
※ここでは、
共同調理場方式
での流れを
しめています

給食当番さんの登場！
白衣、ぼうし、マスクは
ばっちりかな～？
あ！マスクわすれちゃった！
〈2マスもどる〉



上手に配ぜん
できたね
食器の位置は
合ってるかな？

いただきます
残さずしっかり食べようね



栄養教諭の先生が
考えたこん立は
栄養バランスばっちり！
〈1マス進む〉



畑から教室まで！
給食が
できるまで
すどろく



ゴール！



ひろしま給食100万食プロジェクト
最優秀レシピ賞 受賞レシピ

広島^{ひろしま}の食^{しょく}材^{ざい}を使^{つか}った カラダよろこぶ 給食^{きゅうしょく}メニューを 作^{つく}ってみよう

ひろしまドレみそ[♪]レモン

※写真はアレンジ具材を入れて作ったものです。



～しゅんの具材^{ぐざい}等^{など}をみそとレモンを使^{つか}ったさっぱりドレッシングで～



材料^{ざいりょう}(4人分)

【ドレッシング】

- みそ(大さじ4)
- さとう(大さじ2)
- レモン果汁^{かじゅう}(大さじ4)
- 水(大さじ2)
- とりがらスープのもと(小さじ1/3)
- レモンの皮^{かわ}(1/2こ分)すりおろす

【具材】

- ぶた肉スライス(200g)一口大に切る
- キャベツ(200g)2cm角に切る
-
- もやし(80g)
- にんじん(20g)
- カットわかめ(2g)

アレンジ具材^{ぐざい}
としておすすめ

作り方

【ドレッシング】

- ①なべにみそ、さとう、スープのもとを入れ、水を少しずつ加えながらまぜる。
- ②なめらかになったら火にかけてさつとに立たせる
- ③レモン果汁とすりおろしたレモンの皮を加えて火を止める

【具材】

- ぶた肉スライスとキャベツはゆでて冷ましておく。
- アレンジ具材^{ぐざい}をプラスしても◎

具材^{ぐざい}にドレッシングを
かけて完成!

スペシャルミッション!
ひみつを調査しよう!

調査報告書

5つのミッションをコンプリートできたかな? いくつかのしつ問に答えて調査ほうこくしよう!

I. 広島和牛のおいしさのひみつを調査しよう

Q. おいしさのひみつは

Q. 生産者さんのお話を読んで
思ったこと、伝えたいことは?

でした。

II. 広島県産野菜のひみつを調査しよう

Q. 広島県で一番多く作られている野菜は

Q. どの野菜を食べようと思ったかな?
理由といっしょに書こう!

でした。

III. 広島が生産量1位の海の幸を調査しよう

Q. 生産量1位の海の幸は

Q. 生産者さんのお話を読んで
思ったこと、伝えたいことは?

でした。

IV. 広島が生産量1位の果物を調査しよう

Q. 生産量1位の果物は

Q. この調査で初めて知ったことを書こう!

でした。

V. 広島のとからものが給食になるまでを調査しよう

Q. 給食について家族に話したいことを書こう!

サイン

追加ミッション!
もったいないを考えよう!

もったいないがあふれてる?!

「食品ロス」を考えてみよう

「食品ロス」って聞いたことがあるかな? まだ食べられるのに、すてられてしまう食べ物のことなんだよ。
もったいないと思うよね。その気持ちを大切に「食品ロス」についていっしょに考えてみよう。

どのくらい?!

(令和6年度) やく
日本では1年間で約461万トンの
まだ食べられる食品が
すてられています

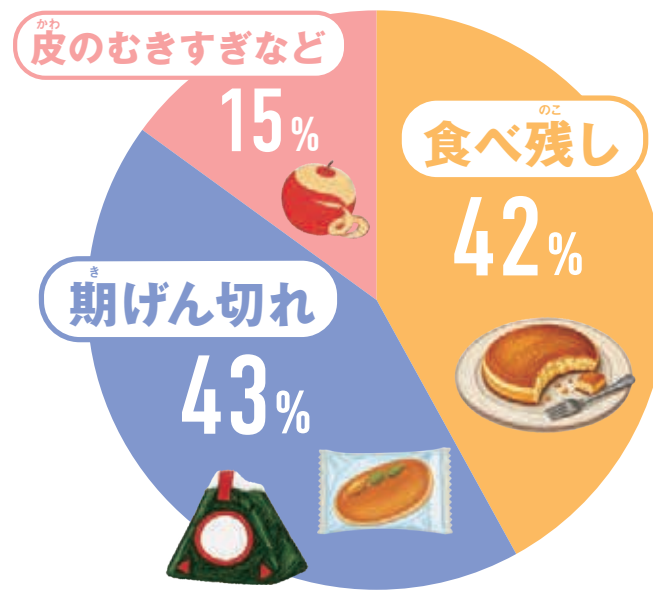
「人口でわると1人あたり年間でおよそ30~40kg!
毎日おにぎり1こ分をすてている計算になるよ」

どこから?!

やく しょく ひん
約461万トンの食品ロスのうち
約半分以上が家庭から
すてられたものです

「おうちでの食べ残しやうっかりいたんでしまったもの、
食べるのをわすれて期げんが切れたものがあるよ」

家庭での食品ロスの内わけ



どうすれば食品ロスをへらすことができるかな?

ぼくたち・わたしたちにも
できることがありそうだよね!

もったいないをへらす！

今日からできることを始めてみよう

「食品ロス」の問題はひとりひとりが自分のこととして考え、
行動することでかく実にへらすことができます。今から自分ができそうなことを考えてみよう。

おなかがいっぱいになりそうなのに
よくばってお皿にのせてない？



例1

たとえば…

大きく
ゴツゴツした
レモンを
ジュースや
おかしとして開発！



まだお家にたくさんあるのに

「買って」って

言っていないかな？

たとえば… 例2

パン屋さんで出た
パンくずを
ぶたさんのごはんに！



「もったいない！」が「おいしい！」に変わるね

みんなはどんなことができるかな？
おうちの人ともいっしょに考えてみよう！

☐ 残さずに食べる

☐☐☐☐☐

書きこんで、行動できたら☑をつけよう

もったいない！もかい^{けつ}決^{ひろ}する^{しま}広島^ののソウルフード！

ひろ^{しま}しま^{しよく}しよく^{ざい}ざい^{つか}つか
広島^のの食^材材^をを使^っって

この^{やき}やき
お好み焼
作^ってみよう

この^{やき}やき
お好み焼の
ココがスゴイ！

冷^やぞう^こ庫^のに残^いっている野菜^をを使^ってもお
いしく焼^やけるよ。葉^は物^{もの}は細^{さい}かくきざん
で、玉^{たま}ねぎやピーマンはうすくスライ
スしてキャベツとまぜてから、む
し焼^やきに^しるのがポイント！

これが広島^{ひろしま}の味！ お好み焼^{このやき}の作り方

このお好み焼の豆知しき

なぜ重ねて焼くの？
戦後の屋台で食べられていた、水でいた小麦^{せむぎ}を鉄板で焼いた「一銭洋食^{いちせんようしょく}」がルーツ。これにキャベツやぶた肉^{ぶたにく}、そばを加えて食べるようになったためと言われています。



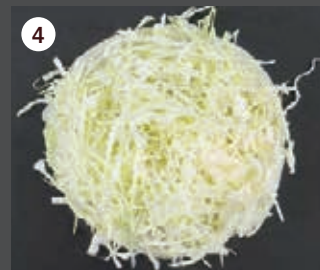
ボウルに、水→みりん→小麦^{こむぎ}このじゅん番に入れて、よくかきまぜて生地をつくる



キャベツを2〜3mmの千切りにカット



160〜180℃に温めたホットプレートに生地を落とし、うすく直けい20cmほどに広げる



かつおぶしをふりかけてキャベツをのせる



天かす、青ねぎ、もやし、ぶたバラ肉をのせる



少量の生地(10g)を全体に回しかける



生地のまわりがパリッとしてきたらひっくり返す ここがうでのみせどころ!約5分むらしてね



空いたスペースでそばをいためて焼きそばソースで味付けし、軽くいためる



⑦と同じ大きさに整えたそばの上に⑦をのせて軽くおさえる



たまごを空いたスペースにわり、⑨と同じ大きさに広げる



たまごが半じゅくのうちに⑨をのせてひっくり返す

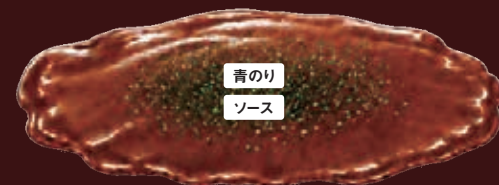


お好みソースと青のりをかけて完成!

き本の肉玉そば

材料(2まい分)

- 生地(水(60ml)+みりん(小さじ1/2)+小麦(40g))
- かつおぶし(てき量)
- 千切りキャベツ(300g)
- もやし(60g)
- 天かす(20g)
- 青のり(てき量)
- ぶたバラ肉(6枚80g)
- 焼きそばめん(2玉)
- 焼きそばソース(てき量)
- たまご(2こ)
- お好みソース(てき量)
- 青ねぎ(10g)



ひろく 広島県産食材サイコロ

はたけ 畑から教室まで！ 給食ができるまですごろく用

【サイコロの作り方】

- ① —— にそってハサミで切ります
- ②をやまおりします
- ③ のりしろにのりをぬります
- ④ 組み立てたら完成！



※ 少々あつめの紙にプリントして使^{つか}ってね

先生方へ

このすごろくは、農家さんが畑で野菜を作るところから始まり、食材がいろんな人の手によって運ばれ調理されて、児童のみなさんの目の前に「給食」として並ぶところまでを描いています。

食育の授業や、家庭でのコミュニケーションツールとしてもご活用ください。

