

食育便り 11月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 秋山



11月 給食・食育目標 ◎郷土の食べ物について知ろう ◎世界の朝食について知ろう

～山口県の郷土料理～

みなさんは山口県の郷土料理を知っていますか？郷土料理は昔から地元でとれる海産物や農産物を使って、その地域ならではの調理方法で作られる料理です。途絶えることなく受け継がれてきた味です。

今回は山口県の郷土料理をご紹介します。みなさんはいくつ知っていますか？

山口県地区『けんちょう』

豆腐と野菜を油でいためて醤油で煮込んだもので、山口県内の各地で食べられています。たくさん作って作りおきをし、温めなおすことに味がなじんでおいしくなります。他…ちしゃなます

山口県地区『いとこ煮』

甘く煮た小豆と白玉団子が入った、見た目はぜんざいに似た料理です。地域によって具材が変わります。特に萩市で作られたものが有名で、昆布と干しいただけでとっただし汁に、甘く煮た小豆と白玉団子、しいたけ、かまぼこが入ります。

11月13日の給食で大平を出します！

岩国地区『大平』

大平は、れんこんや里いもなどの季節の野菜や山菜、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材の入った汁気の多い煮物です。薄い味付けで、汁ごといただきます。

冠婚葬祭の時など大人数が集まったときに、直径50cmほどの大きさの平たいお椀に20～30人分を入れ、取り分けながら食べます。他…はすのさんばい 岩国寿司 など

下関地区『ふぐ料理』

下関市の南風泊市場は、天然ふぐの取り扱い量が日本一のふぐ専用の市場です。「袋競り」という伝統的な取引が行われます。他…鯨料理 など（下関・長門地域）

周南地区『つしま』

周南市特に櫛ヶ浜地域で食べられてきた、水気を切った豆腐と野菜などを三杯酢であえた酢の物です。

東部地区『茶がゆ』

お茶で米を炊いたものです。発祥は江戸時代の岩国藩といわれており、米の節約のために考え出されたそうです。

おすすめ給食レシピ

ごはんに合わせて！『鶏肉のみそ炒め』

11月13日の給食で出ます！

～材料（4人分）～

- 若鶏もも肉・・・200g
- たまねぎ・・・1/2玉(中)
- こまつな・・・1株(40g程度)
- にんにく・・・2g
- しょうが・・・2g
- 油・・・小さじ1/2
- 清酒・・・大さじ1/2
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
- 麦みそ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2

- ① 若鶏もも肉はひとくち程度の大きさにスライスする。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ たまねぎは1cmのくし切り、こまつなは2cmのざく切りにする。
- ④ フライパンを熱し、油を引いたらにんにくとしょうがを入れて香りを立たせたら、鶏肉と清酒を入れて炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎを加え炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったら、Aの調味料を加え味を調え、こまつなを入れてさっと炒める。

《給食時間のちょっと良いこと》

給食時間になると「今日の給食何～？」「おなかすいた～！」という、給食を待ちに待ったという声を多く聞きます。そして、食べ終わり「おいしかった～」「今日の〇〇また食べたいな」という声が聞こえてきます。こういった声を聞くことが一番うれしい一言です。

自然と笑顔がこぼれ、給食が学校生活を楽しむひとつの要因になってくれると栄養教諭として誇らしいです。



～世界の朝ごはんを見てみよう～

世界の朝ごはん

朝ごはんは、多くの国で食べられている文化です。世界の朝ごはんを見てみましょう！比較的軽食な国からしっかり食べる習慣のある国など様々です。

ブラジル

- ・パン
- ・バター
- ・チーズ
- ・ハム
- ・コーヒー
- ・ミルク 等



イギリス

- ・シリアル
- ・ミルク 等



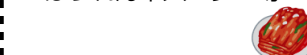
ロシア

- ・ライ麦パン
- ・チーズとハムの卵焼き
- ・じゃがいものスープ
- ・ソバのカーシャ 等



韓国

- ・ごはん
- ・大根キムチ
- ・チゲ
- ・ナムル
- ・ほうれん草スープ 等



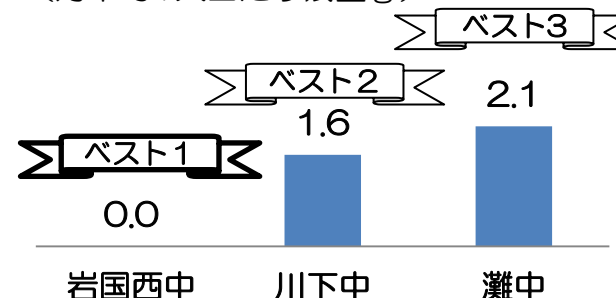
フランス

- ・バケット
- ・ジャム
- ・バター
- ・はちみつ
- ・ショコラオレ
- ・カフェオレ 等



9月 給食の残量が少ない学校ベスト3

(月平均1人当たり残量 g)



9月は体育祭の慌ただしさと、蒸し暑さもあり、残食が多い傾向にある時期です。

やはり、他の月と比較して残食は多かったですが、どの学校も短い時間の中でしっかり食べていたように思います。

これから寒くなり、日中の寒暖差も大きくなります。風邪予防のためにも3食の食事を大切にしてください。