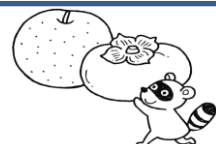


食育便り 11月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養教諭 河野

11月 給食・食育目標

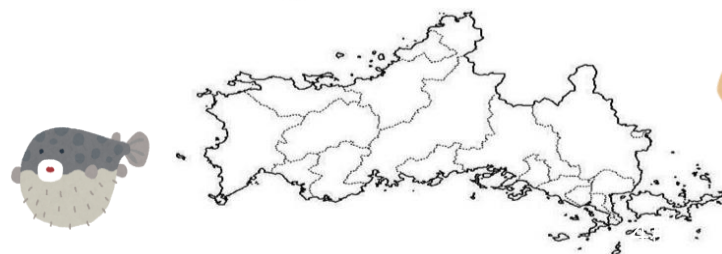
- ◎ 郷土の食べものについて知ろう
- ◎ 世界の朝食について知ろう



秋も一段と深まった晩秋と呼ばれるこの季節は、魚・肉・野菜・果物がさらにおいしさを増してきます。これからは冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

～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？郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したもの、独特の調理法で作られているものなどがあります。山口県は、三方の海に囲まれ、中央に山があり、豊かな自然に育まれ、多くの食材に恵まれています。



11/19の給食で
大平が出ます！

瓦そば

(下関地区)

山口県下関市豊浦周辺の郷土料理です。熱した瓦の上に、鉄板などで炒めた茶そばと錦糸卵や細切れの牛肉などの具を乗せた料理です。薬味で刻んだねぎ、海苔、スライスしたレモン、もみじおろしなどをトッピングし、温かいつゆにつけて食べます。



ちしやなます

(山口地区)

葉物野菜の葉と焼き魚をほぐしたものを手で適当にちぎり、酢みそで和えた簡単な料理です。関ヶ原の合戦後、防長二国に領地が減った毛利氏の家臣の多くは、食うや食わずの生活をしていました。そんな中、冠婚葬祭や不意の来客のもてなしに出されたのが「ちしやなます」の始まりといわれています。



大平

(岩国地区)

大平はれんこんや里芋、人参などの季節の根菜が中心で山菜、鶏肉などのたくさんの具材がたっぷり入った「椀物」です。薄い味付けで汁ごといただきます。直径30～40cm程度の大平椀に出したことからその器の名前がいつしか料理名になったと伝わっています。他…岩国寿司など



世界の朝食をみてみよう

朝ごはんを食べることは、朝から快活に活動を行うための万国共通の方策だと言えるでしょう。

日本の朝食といえば、ごはんに焼き魚、味噌汁、漬物や納豆…などが思い当たります。日本で定番の朝食があるように、世界の国ではどんな朝食を食べているのでしょうか。



世界の朝食

ベトナム

- ・フォー
- ・ビフテキ
- ・バインミー 等



カナダ

- ・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



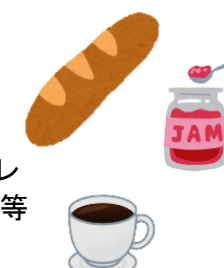
ブラジル

- ・パン
- ・バター
- ・チーズ
- ・ハム 等



フランス

- ・バケット
- ・ジャム
- ・バター
- ・カフェオレ 等



おすすめ給食レシピ

チキンのレモン風味(11月1日の給食より)

～材料(4人分)～

- | | |
|--------|---------------|
| ○鶏胸肉 | 240g(1人60g程度) |
| ○片栗粉 | 大さじ1 |
| ○揚げ油 | |
| ○レモン果汁 | 大さじ2 |
| ○砂糖 | 大さじ1.5 |
| ○濃口醤油 | 大さじ2 |
| ○水 | 大さじ1 |

《作り方》

- ①鍋の中に、砂糖・濃口醤油・水を入れて、沸騰させる。火を止めて、レモン汁を加える。
- ②鶏胸肉に片栗粉をまぶして、170℃に熱した油で揚げる。
- ③②を①にからませる。

さっぱり美味しい味付けです。