

おいしんぼう12月号

令和6年12月
国富町立学校給食共同調理場

12月になりました。12月は「師走」ともいわれ、少し慌ただしい日々を過ごす人も多い時期です。体調を崩さないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

今月のテーマ「ふるさとの味～郷土料理～」

日本各地には、いろいろな郷土料理があります。農林水産省のホームページ「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」でも、各地域で選定された郷土料理のいわれ・歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等についての情報が掲載されています。これらの情報も活用しながら、給食の郷土料理を紹介します。



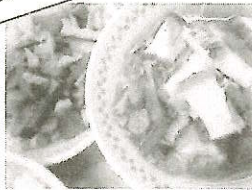
愛知県【ひきずり】

愛知県尾張地方の郷土料理。

「ひきずり」とは、鶏肉で作る「すき焼き」のことで、この地では、名古屋コーチンなどニワトリの飼育が盛んだことから、作られるようになった。具材を引きずるように、自分の器に移したことから「ひきずり」と呼ばれるようになったといわれている。

大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理。発祥には諸説あり、中国の精進料理である普茶料理の一種である善齋が日本語になったという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説がある。けんちん汁は現在、日本各地で食べられているが、建長寺では700年以上前から食べられている。

神奈川県【けんちん汁】



煮汁が残らないように、じっくりと時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理方法から「煮しめ」と呼ばれるようになった。今は、惣菜の一品になっているが、もともとはお祝い事や冠婚葬祭には、かかせない料理だった。宮崎県内の各地域での具材も個性豊かで、県北では平したけのこやしいたけ、県央では鶏肉、西米良村では、いわしの丸干しが使われている。

宮崎県【煮しめ】



出典：うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～（農林水産省）

給食センターの皆さん

いつもおいしい給食
ありがとうございます



2024 木脇小

給食委員会ががんばっています！

私たち給食委員会が毎日のお手伝いをしています。給食の準備や片付け、ばくばくデーのお知らせなどを協力してやっています。

ばくばくデー

毎日の給食、楽しみです！ 毎月、ばくばくデーを設け、マナーチェックを行っています。



給食当番の人は、いつも整然と並んで、食缶などを運んでいます。コンテナ室でのサポートや片付けががんばり、作成などもとても意欲的に取り組んでいます。

給食レシピ紹介

～魚のたこ焼きソースがらめ～

<材料 4人分>
白身魚の角切り
(しらすやタラがおすすめ)・・・300g
※下味で酒と塩をふっておく。
キャベツ……………150g(5枚)
○ 揚げ油……………適量
○ かたくり粉……………適量
★ 砂糖……………小さじ2
★ ウスターソース…大さじ1
★ トマトケチャップ…大さじ2
● 響のり……………適量
● かつお節……………適量
(※調味料は目安量です)

揚げた魚に手作りのたこ焼きソースをかけて、まるでたこ焼きを食べているように感じる給食でも人気の一品！

<作り方>

- キャベツを千切りにする。
- 揚げ物用の鍋に油を入れて熱し、170℃になったら、白身魚の角切りにかたくり粉をまぶして揚げる。
- ★の調味料で、たこ焼きソースを作る。鍋に★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③のソースに②をからめて、響のりとかつお節をかける。
- 皿に①のキャベツと一緒に④を盛りつけたら完成♪

～保護者のみなさまへのお願い～

令和7年1月30日(木)と31日(金)は各ご家庭から「ご飯」をご持参くださいますようお願い致します。詳細に関しましては、調理場から配布する「令和7年1月30日(木)・31日(金)のご飯持参について」のプリントをご確認ください。ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。