

【献立名】 少量麦ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぽ汁 りんご



【ひとロメモ】

秋田県の料理を味わおう

(食事と文化)

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。5年生は社会科で習いましたね。

雪がふり始める12月ごろから、漁が始まる「はたはた」という魚は、秋田県や山形県で多くとれる魚です。たくさん取り過ぎたために、だんだん獲れる量が少なくなり、今では高級な魚になっています。今日の給食は、小さめの「はたはた」をからあげにしているので、よくかんで骨まで食べてください。また、お汁に入っている「きりたんぽ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立ての米をつぶして、杉の串に巻きつけて焼いたものを「たんぽ」といいます。たんぽとは、やりの刃をおおう部分のことで、炊いた米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることから「きりたんぽ」というようになりました。

今日は、季節の野菜や、豆腐などといっしょに煮て、きりたんぽ汁にしました。秋田県の味を味わってください。

【献立名】

発芽玄米ご飯 牛乳 さけのガーリック焼き 小松菜とコーンのあえもの
きんぴらごぼう ヨーグルト



【ひとロメモ】

「ごぼう」について

(健康によい食事のとり方)

野菜には、葉を食べるもの、実を食べるもの、茎を食べるもの、根を食べるものなど、いろいろな種類があります。

ごぼうは、根の部分を食べる野菜として根菜類と呼んでいます。植物は、根から土の中の栄養を取り込んで生長します。根菜類は根っこの部分が、大きく生長しているので栄養が、いっぱいつまっています。その上、根菜類には、食物繊維が多く含まれ、おなかの中のそうじや血液をきれいにしてくれる働きがあります。

しかし、昔は、ごぼうを食べなれていない国の人からすると、木の棒のようにしか見えないため、ごぼうは日本や韓国でしか食べられていませんでした。今では、ごぼうに含まれる食物繊維などの栄養が注目されるようになり、ヨーロッパやアメリカでも食べられるようになってきたそうです。

平成 29 年 12 月 18 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

少量ごはん 牛乳 はたはたのからあげ
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 りんご

《今日の丸亀産の食材》

里いも・葉ねぎ・キャベツ・大根・白菜



【ひとロメモ】

秋田県の料理



秋田県は、雪が多く積もる地域で、雪で作る「かまくら」はとても有名ですね。

雪がふり始める12月ごろから、漁が始まる「はたはた」という魚は、秋田県や山形県で多くとれる魚です。はたはたは「カミナリウオ」とも呼ばれています。これは、海が荒れて、雷がよく鳴る時期に、海岸へ卵を産みにやってくるからです。今日の給食は、小さめの「はたはた」をから揚げにしています。よくかんで骨まで食べてください。

また、お汁に入っている「きりたんぼ」は米粒の形が残るくらいにごはんをつぶし、杉のくしに細長く巻きつけて、こんがり焼いた秋田県の代表的な郷土料理です。秋にとれた新米をきりたんぼにすると、焼いた時、より香りが良いといわれます。