

# しょくいく 食育だより

れいわ 令和2年 がついつか 2月5日

おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう 岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ 栄養教諭 いけだ あやか 池田 彩佳

## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 たのしく食事をしよう

### いくつビンゴできたかな？

きゅうしょく じかん 給食の時間をよりよくするため、給食委員のみんなで給食ビンゴを考えました。今年度もあと2か月、給食の時間の過ごし方について改めて考えることができたかな？

コロナがはやり、飛まつ感染を防ぐためにもマスクを着けていない給食の時間は「静かに食べる」ことが大切です。その中でも、給食を通して、食べる楽しみを感じたいですね。



### しょくじ たのしく食事するために

#### ① よくかみ、味わってたべよう

ごはんを30回ちかくかむと、甘さを感じることができます。これは、かむと出てくるだ液が、食べ物と反応することで起こります。

かめばかむほど食べ物の本来の味を感じることができ、おいしく食べられます。



#### ② おなかをすかせよう

おなかがすいている時は、食事がよりおいしく感じられますよね。給食をおいしく食べるためにも、学校での勉強や運動に全力でとりくみ、体のエネルギーをたくさん使しましょう！



### がつ こんだて 2月の献立について



2/5 (金)

コロナで困っている生産者を応援するため、静岡県袋井市産のクラウンメロンが給食に登場します。メロンの旬は夏ですが、ハウスで栽培しているため2月でもおいしいメロンが育ちます。

2/19 (金)

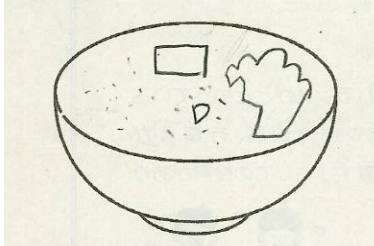
岡崎市と広島県福山市は、市の大きさや人口が同じくらいであるなど、似ていることが多いことから親善都市となりました。この日は、郷土料理のだんご汁や、特産のあなご、れんこん、レモンを使った、福山市にちなんだ献立が楽しめます。



# きょうどりょうり し 郷土料理を知ろう

その土地で昔から食べられてきた料理を“郷土料理”といいます。愛知県には「みそ煮込みうどん」「きしめん」「鬼まんじゅう」「菜飯」「ひつまぶし」「ひきずり」など、岡崎市には「煮みそ」「いがまんじゅう」などがあります。

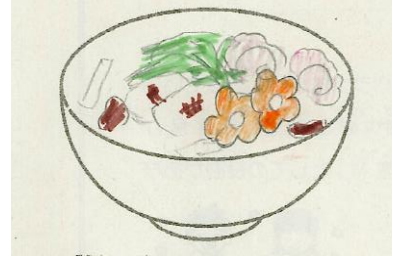
お雑煮も郷土料理のひとつです。先月募集した、“我が家のお雑煮”を紹介いたします！



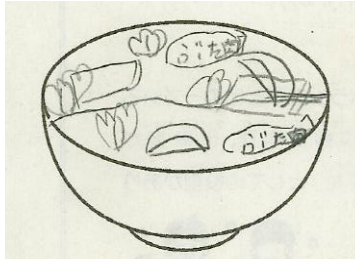
もち、白菜、大根、  
かつおぶし、青のり  
-----  
かつおだし、しょうゆ、塩



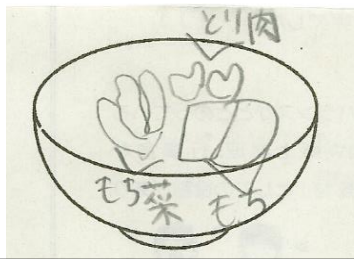
もち、もち菜(小松菜)、  
油あげ、かつおぶし  
-----  
だし、しょうゆ、塩



もち、とり肉、白菜、大根、  
にんじん、なると、三つ葉  
-----  
だし、しょうゆ、塩



もち、ぶた肉、白菜、  
かまぼこ  
-----  
だし、しょうゆ、塩



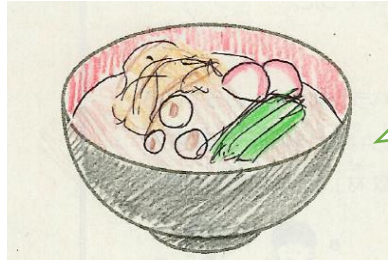
もち、とり肉、もち菜  
-----  
だし、しょうゆ、塩



もち、ほうれん草、  
紅白かまぼこ  
-----  
かつおだし、こんぶだし



もち、とり肉、白菜、  
にんじん、かまぼこ、ねぎ  
-----  
だし、しょうゆ、みりん、塩



丸もち、ほうれん草、  
かまぼこ、かつおぶし  
-----  
だし、しょうゆ、塩

6-2 今泉先生のお雑煮は丸もちが入っているそうです。丸もちは関西、角もちは関東の影響を強く受けているそうです。ちなみに私も丸もちでした。

みなさんありがとうございました！



もち菜とは、小松菜によく似た愛知の伝統野菜で、お雑煮に入れて使われます。小松菜やほうれん草などでもよく代用されます。愛知県では、しょうゆ味のだしに角もち、もち菜、とり肉を入れるのが一般的といわれています。入れる食材やもちの形、調味料など地域や家庭で違いがあっておもしろいですね。家庭の味を受け継ぎ、大切にしていってほしいです。