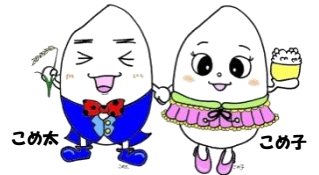




# こめっこ

～ 学校給食だより ～



平成31年(2019年)2月号

2月4日は「立春」です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この時季に流行りやすい、風邪やインフルエンザの予防には、日頃の手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活とバランスの良い食事が重要です。体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。

## 日本縦断！ふるさと交流ウィーク

～ 日本海をめぐる旅 ～

2月4日から8日までの一週間、各県の郷土料理や特産品を取り入れた献立を実施します。同じ日本海に面する県でも、各地域で育まれた郷土料理や食文化が違います。給食を通して私たちの住む地域の食文化と比べてみましょう。

**6日(水) 鳥取県**

- 白ねぎ白湯スープ
- 砂丘らっきょうのピリ辛とぼろ
- 大山ブロッコリーの中中華サラダ

鳥取県の特産品『白ねぎ・砂丘らっきょう・大山ブロッコリー』を取り入れた献立です。給食を通してふるさとの魅力を再発見してみると良いですね。

**5日(火) 福井県**

- 長寿汁

長生き食材と言われていたいもやきのこ、大豆などがたくさん入っているみそ汁です。この日の給食では、大豆を石うすでつぶし、乾燥させた『打ち豆』を使っています。雪国福井県では、収穫した食材を上手に保存する工夫が多く施されてきました。昔の人の生活の知恵が詰まった料理です。

**4日(月) 青森県**

- 生姜みそおでん
- 鶏肉のりんごソース焼

青森函館間を船で渡るまでの間、体を温めるために誕生したとされる青森県の郷土料理です。冬の厳しい寒さが続く青森県ならではの料理です。

**8日(金) 熊本県**

- 太平燕(タイピーエン)
- れんこんサラダ

中国福建省から伝えられ、熊本県で誕生した中華料理です。今では熊本の学校給食の定番メニューとして親しまれています。つるつるした食感の春雨は、フカヒレに見立てられています。

熊本県の特産品『辛子れんこん』は、れんこんの穴に辛子みそを詰めて揚げたものです。給食では、れんこんをサラダにしました。

**7日(木) 山形県**

- いも煮汁

山形県の郷土料理『いも煮』を汁にしました。昔から収穫祭や地域交流の場として『いも煮会』が行われていました。現在も山形県の風物詩となっています。

### 2月3日 節分

節分は「季節を分ける」節目となる日です。特に立春は一年の始まりとして大切にされていたことから、今では節分といえば、**立春の前日**をさすようになりました。

#### 節分にまつわる食べ物

**いわし** ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがし」には鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。玄関先につるしたり、いわしを食べたりして厄払いをする地域もあります。

**大豆** 豆まきをすることで魔を追い払い、福を呼び込もうとしたと言われていました。

### ほっとライン給食

QRコードからアクセス!!! ↑

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。