

# 2月 給食だより

3学期がはじまり1カ月が経ちました。暦の上では春ですが、寒さの厳しい日が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分に睡眠をとって、元気に過ごしましょう。



## 日本の郷土料理を知ろう

### ばち汁 (兵庫県)

播州地方はそうめん作りが盛ん。ばちの部分はそうめんよりコシが強く、ねばりがある。ばち汁は野菜や油揚げが入り、栄養バランスがよい一品。



### けんちん汁 (神奈川県)

ごま油で炒めた豆腐と、大根やごぼうなどの冬野菜を煮込んだすまし汁。鎌倉の建長寺で作られたのが始まりだと言われている。



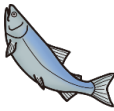
### めった汁 (石川県)

さつまいもや大根などの根菜を使った具だくさんの豚汁。「やたらめったら具を入れる」「具をめっためったに切る」ことなどが名前の由来。



### 三平汁 (北海道)

塩漬けた魚と保存のきく野菜を煮込んだお汁。北海道でとれるサケ・タラ・ニンジンなどが使われ、寒い冬の日に食べることで体を芯から温めてくれる。



### みそ煮込みうどん (愛知県)



八丁みそなどを使って作る濃い汁の中に、野菜やコシの強いうどんを煮込んで食べる料理。栄養満点で冬にぴったり。

### 鶏めし (大分県)

大分県では、鶏肉が伝統食材として根付いている。鶏めしは鶏肉を使った飯料理で、親せきが集まる時やお祭りなど、ハレの場に欠かせない。



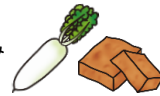
### 筑前煮 (福岡県)

根菜と鶏肉を炒めて作る煮物。お正月やお祭りなどのお祝い事の際にも作られる。福岡県では「がめ煮」とも呼ばれ、代表的な郷土料理となっている。



### 大根と厚揚げの炊いたん (京都府)

炊いたんは、京都の「おばんざい」の煮物。だしをきかせて淡口しょうゆで仕上げることで、素材の色が映え、野菜の甘みがよく分かる。



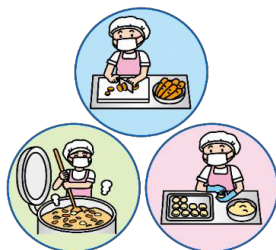
「郷土料理」とは、日本の各地域の気候や文化などに合わせて、昔から食べ継がれてきた料理のことです。そんな「郷土料理」が2月の給食にはたくさん登場します。日本の伝統の味を知り、食文化を大切にしていきましょう。



## 給食センター見学♪



枚田小学校 4年1組



枚田小学校 3年1組



枚田小学校 3年2組

## 節分 3択クイズ

Q1 「節分」とは、どんな日のことを言うでしょう？

- ① 鬼がたくさん来る日    ② 豆が収穫できる日    ③ 季節が変わる日



Q2 鬼を追いはらうために使う大豆を、若いうちに収穫したものはどれでしょう？

- ① いんげん    ② 枝豆    ③ 落花生(ピーナッツ)



Q3 において鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚はどれでしょう？

- ① タイ    ② イワシ    ③ サンマ

