

2月 給食だより

3学期がはじまり1カ月が経ちました。まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、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、元気な体を作りましょう。



日本の郷土料理を知ろう

ザンギ(北海道)

北海道では鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼んでいる。鶏肉以外にも北海道の地元の食材を使った「鮭ザンギ」「たこザンギ」「いかザンギ」などアレンジメニューもある。



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。700年以上前に鎌倉の建長寺で作られたのが始まりだと言われている。



ゼリーフライ(埼玉県)

名前の由来は小判のような形をしていることから「銭フライ」と呼ばれていたのが変化して「ゼリーフライ」になった。地元で愛され続ける大人にも子供にも人気のソウルフード。



じゃぶ(兵庫県)

お祭りやお盆など人が集まるときに振る舞われてきた新温泉町の郷土料理。煮ているうちに豆腐や野菜から水分がじゃぶじゃぶ出ることから名づけられた。



ヒカド(長崎県)

かつて長崎県にいたポルトガルの人たちが食べていたシチューをもとに、さつまいもなど地域の食べ物を使って作られた。冬にぴったりな体がぽかぽか温まるお汁。



クファージュシー(沖縄県)

「ジュシー」とは沖縄県の言葉で炊き込みごはんのことを指す。「クファ」は硬いという意味があり、やわらかい雑炊状のものは「ヤファラジュシー」と呼ばれる。バリエーションが豊富。



「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。



今月のおすすめレシピ

ゼリーフライ

材料(4人分)

おから	100g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	50g
青ねぎ	10g
卵	25g
A 小麦粉	30g
豆乳	30g
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
B ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ4
みりん	小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは蒸してつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に②とおから、溶き卵、Aを加え、よく混ぜる。
- ④ 小判型に形を整え、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ Bの調味料を混ぜ、④にかける。

※ 調味料は加減してください。

ゼニー!



おからには食物繊維がたっぷり! もちもちした食感がおいしいリン〜♪



大豆はかせになろう!

〇×クイズ



Q1 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。



Q2 しょうゆは大豆が変身してできる食べ物である。



Q3 日本で食べられている大豆はほとんど日本で作られている。



Q4 大豆には肉や魚と同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

