

# 2月 給食だより

3学期がはじまり1ヶ月が経ちました。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て、元気な体をつくりましょう。



## 日本の郷土料理を知ろう

「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。

### いわしのつみれ汁(千葉県)

いわしは腐りやすいため、すり身にして加熱したり、干物にして保存性を高めた。冷蔵庫がない時代に少しでも長く保存できるように工夫されて生まれた九十九里浜の料理。



### のっぺい汁(新潟県)

お正月やお祭り、お盆などのハレの日に食べられる全国各地に伝わる料理。だし汁に季節の野菜や鶏肉などを入れ、片栗粉でとろみをつけたすまし汁。



### チキン南蛮(宮崎県)

揚げた鶏肉に甘酢だれをくぐらせ、タルタルソースをかけたもの。延岡市の洋食店で、まかない料理として作られたのが始まり。鶏肉消費量が日本1位で多くの鶏肉料理がある。



### ほうとう(山梨県)

幅広の平打ちうどんと南瓜にねぎやきのこなどをみそ仕立ての汁で煮込んだめん料理。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから食べられてきた。



### だまこ鍋(秋田県)

「だまこ」とは、具材の1つでごはんをつぶして丸めたもの。秋田の鍋料理と言えば、きりたんぽが有名だが棒状のきりたんぽを丸い形にして簡単に作れるよう工夫したもの。



### さつま汁(鹿児島県)

豚汁によく似ているが、豚肉ではなく「鶏肉」を使った具沢山のみぞ汁。江戸時代にさつま藩で武士の士気を高めるために行われていた行事で食べられたのが始まり。



### マーミナーチャンプルー(沖縄県)

沖縄の言葉で「マーミナー」とはもやし、「チャンプルー」は炒め物という意味で、もやしといろいろな食材を炒めた料理。チャンプルーは、沖縄ではバリエーションが豊富。

2月のおすすめレシピ

### 厚揚げのカレー炒め

材料 (4人分)

作り方

豚ミンチ	40g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
厚揚げ	120g
玉ねぎ	50g
チンゲン菜	50g
にんじん	20g
A 濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
白みそ	小さじ弱
砂糖	小さじ1
料理酒	少々
カレー粉	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2/3

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはせん切り、チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンを熱し豚ミンチを入れ、おろししょうがとおろしにんにくを加え、炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを入れ、しんなりしたら厚揚げを全体に広げるように入れる。
- ④ チンゲン菜を入れ、底からすくうように混ぜ合わせる。Aの調味料で味付けし、水溶き片栗粉で仕上げる。

カレー味で  
ごはんが  
すすむリン♪



2月3日は「節分」です!

たまごをもつて  
豆を食べよう!

