

給食だより

No.4 令和4年 1月17日
塩川小学校

(おうちの人と一緒に読みましょう)

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？
さて、1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



1月24日から30日は

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

塩川小学校では、学校給食週間にちなんで、福島県の「浜通り」「中通り」「会津」に伝わる郷土料理を紹介していきます。

八杯汁～浜通りの郷土料理から～ (5人分)



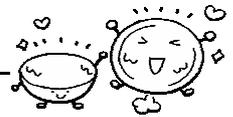
木綿豆腐(さいのめに切る).....150g
油揚げ(短冊に切る).....20g
小松菜(2～3cmに切る).....40g
たけのこ(いちょう切り).....50g
干し椎茸(水戻してスライス).....3g
さといも(一口大に切る).....100g

塩.....1.5g
うすくちしょうゆ.....20g
酒.....5g
みりん.....5g
かたくり粉.....5g

- ① 鍋に水を入れ火にかけ、火の通りにくい物、煮崩れしない物から順にいれ、火を通します。
- ② 火が通ったら調味料で味をととのえ、仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつけて出来上がりです。

八杯汁はいわき市でも古くから葬祭や法事のときに精進料理の一品として出されてきました。地域によっては「のっぺい汁」とも呼ばれているそうです。水溶きでんぷんでとろみをつける汁が特徴で、特に冬場は参列者の冷えた体を温めてもらうためにふるまわれました。あまりにもおいしくて、たくさん(八杯)お代わりしてしまうことから「八杯汁」と名付けられたそうです。

凍み豆腐入り雑煮～中通りの郷土料理から～(5人分)



鶏肉(一口大に切る).....50g
油.....8g
なると(丸スライス).....25g
凍り豆腐(食べやすく四角に切る).....13g
白菜(ざく切り).....80g
大根(いちょう切り).....100g
人参(いちょう).....50g
小松菜(2～3cmに切る).....35g
里芋(一口大に切る).....100g
長ねぎ(小口).....35g

しょうゆ.....8g
塩.....1g
酒.....5g
和風だし.....適量

焼いた餅・・適量(給食では白玉もちを使用します)

- ① 鍋を火にかけ、油で鶏肉を炒めます。そのあと水を加え、火の通りにくい物、煮崩れしない物から順にいれ、火を通します。
- ② 火が通ったら調味料で味をととのえ、お餅を加えたら出来上がりです。

福島県の凍み豆腐といえば、福島市立子山名産の凍み豆腐が有名です。その歴史は古く、300年ほど前、お坊さんが和歌山県高野山から高野豆腐を持ち帰り、土地の気候に合わせた作り方をあみだしたのがはじまりと伝えられています。

地元、会津の郷土料理では「ニシンとまんじゅうの天ぷら」を紹介します。「にしん」は、イワシに似ている魚で、会津では、昔から「身欠きにしん」を使った料理がさかんに食べられていました。「身欠きにしん」とは、にしんを三枚におろして、干した物です。昔から会津では、保存のきく身欠きニシンやスルメを清水につけて軟らかくしてから天ぷらにして、そばといっしょに食べていたようで、ごはんにはもちろん合いますが、「めん類」にも合うといわれてきました。

毎月、1日から7日は、朝の具だくさんみそ汁・スープ週間です。家族で朝ごはんはんに具だくさんのみそ汁やスープを食べて、健康的な体づくりをしましょう。