

給食だより



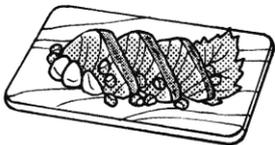
北本市立北小学校
(家庭数配布)

あけましておめでとうございます。冬休みが明け、校舎には子供たちの元気な声が戻ってきました。風邪などが流行る時期になります。生活リズムをしっかりと、3食きちんと食べて、毎日元気に過ごしましょう。

日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

かつおのたたき (高知県)



もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



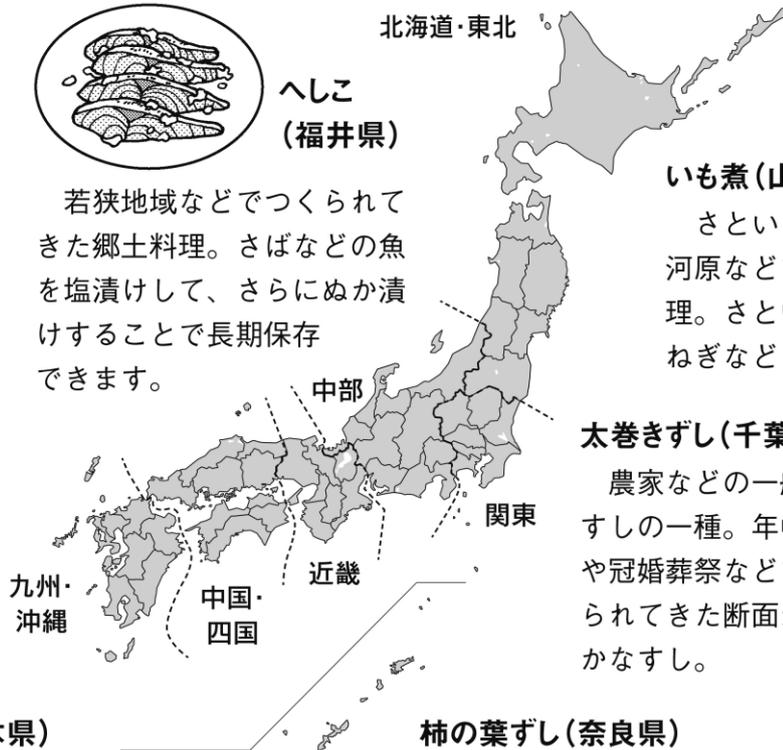
へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けして、さらにぬか漬けることで長期保存できます。



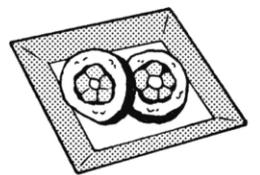
いも煮(山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。



太巻きずし(千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。

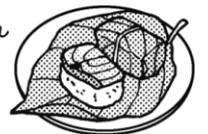


からしれんこん(熊本県)

れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。

柿の葉ずし(奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみの特徴。



埼玉県郷土料理

- おっきりこみ
- 煮ぼうとう
- すいとん汁
- みそポテト
- ゼリーフライ
- かてめし など

九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県)	岩国ずし (山口県)	めはりずし (和歌山県)	のっぺい汁 (新潟県)	おきりこみ (群馬県)	石狩鍋 (北海道)
ちゃんぽん (長崎県)	かきの土手鍋 (広島県)	にしんなす (京都府)	かぶらずし (石川県)	しもつかれ (栃木県)	じゃっぱ汁 (青森県)
冷やし汁 (宮崎県)	鯛めし (愛媛県)	ふなずし (滋賀県)	ほうとう (山梨県)	深川丼 (東京都)	ひつつみ (岩手県)
鶏飯 (鹿児島県)	讃岐うどん (香川県)		ひつまぶし (愛知県)		こづゆ (福島県)



学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子供たちの心身の成長を支えます。また、「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

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。学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



豚肉とかぼちゃの カレー炒め

《材料》	4人分	切り方・処理
かぼちゃ	200g	1cm厚さ いちょう切り
じゃがいも	中1個	1cm厚さ いちょう切り
揚げ油	適量	
豚肉	150g	小間切り
エリンギ	中1本	短冊切り
玉ねぎ	中1個	1cm厚さ くし切り
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
日本酒	小さじ1	
カレー粉	小さじ1	
油	大さじ1	
白ごま	大さじ1	煎る

《作り方》

- ①かぼちゃとじゃが芋は素揚げする。
- ②フライパンに油を熱し、肉を炒める。
- ③玉ねぎとエリンギ炒める。
- ④火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤素揚げしたじゃが芋とかぼちゃを入れ混ぜ合わせ、白ごまを加える。

かぼちゃがメインの献立です。カレー味なのでご飯にとても合います。かぼちゃを素揚げをする時は、油温が高いと焦げやすいので気を付けましょう。