

1月 給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年 1月号
校長 高橋 宏幸
栄養士 本多 遼太郎

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみましょう。



給食レシピ ★いがメンチ★

青森県の郷土料理でもある「いがメンチ」を給食風にアレンジしました！

《材料(中学年 4 人分)》

いか	150g
キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
人参	20g
小麦粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
揚げ油	適量

《作り方》

- ①キャベツ、玉ねぎ、人参はみじん切り、いかはさいの目に切ります。
(ご家庭で作る場合、いかは冷凍のカットされているものを使用しても大丈夫です)
- ②①で切った野菜といか、小麦粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ、小判型に成型します。
※水分は様子を見て調整してください
- ③160℃に熱した油で揚げたら、完成です。

～青森県郷土料理～

1月16日(火)は、青森県郷土料理の「いがメンチ」と「ひつつみ汁」を給食で作ります。

「いがメンチ」は、戦前から津軽地方、特に内陸部である弘前で食べられてきた家庭料理であり、「津軽の母の味」と言われています。「いが」とは、津軽弁でイカのことを意味し、イカゲソ(足)を包丁でたたき、野菜と小麦粉を混ぜて平たくし、油を多めに敷いた鉄板の上で焼き、しょうゆなどをつけて食べていました。食材のすべてを無駄なく使う「いがメンチ」は、先人の知恵と愛が詰まった津軽地域の食文化であります。

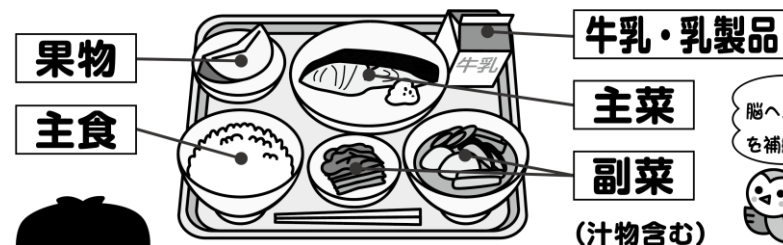
「ひつつみ汁」は、青森県南東部に伝わる郷土料理です。寒冷で古くは米作りに向かなかったため畑作地帯が広がる南部地方では、雑穀や小麦粉、そば粉を使った料理が古くから伝わっていました。こねた小麦粉をつかんで引っ張り、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」という名前がついたと言われています。具や出汁は地域性や季節によって様々で、沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使います。

その他にも、青森県といえば、「りんご」の名産地として知られていますが、その生産量は全国の約6割を占めています。りんごは、「1日1個で医者いらず」ということわざがあるように、食物繊維やビタミン、ミネラルなど豊富な栄養素を含んでおり、高血圧などの生活習慣病の予防にも効果的だと言われています。中でも、りんごの皮には「ポリフェノール」が多く含まれて、このポリフェノールには抗酸化作用や老化防止効果などがあり注目されています。給食では、衛生面を考慮して皮をむいて提供しますが、ご家庭で食べる際には、よく洗って、ぜひ皮ごと食べてみてください。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。