

2月 給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年 2月号
校長 高橋 宏幸
栄養士 本多 遼太郎

～福岡県郷土料理～

2月20日(火)は、福岡県郷土料理の「がめ煮」と「だご汁」を給食で作ります。

「がめ煮」は、福岡県の代表的な郷土料理であり、博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。他にも、豊臣秀吉のおこした文禄の役の時、朝鮮に出兵した兵士が当時「どぶがめ」と呼ばれるスポンと、ありあわせの材料を煮込んで食べたのが始まりで、そこから「がめ煮」と名付けられたという説があります。今では、スポンではなく鶏肉を使うのが一般的で、正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られています。

「だご汁」は、小麦粉を水で練って、しばらく寝かせ、手で伸ばしちぎった団子を、味噌または醤油仕立ての汁で食べる素朴な味わいの料理です。具材は、人参、ごぼう、しめじ、豚肉などが入り、豚汁によく似ています。

給食レシピ ★がめ煮★

福岡県の郷土料理でもある「がめ煮」を給食風にアレンジしました！

《つくり方》

- ①人参と里芋はいちょう、椎茸はスライス、こんにゃくは角切り、ごぼうはさがき、さやいんげんは2cmに切ります。
- ②さやいんげんは、下茹でしておきます。
- ③油をしき、鶏こま、人参、こんにゃく、ごぼうを炒めていきます。
- ④鶏こまに火が通ったら、だし汁と調味料、椎茸、里芋を入れて煮ていきます。
- ⑤里芋に火が通ったら、味を整え、さやいんげんを散らして、完成です。

《材料(中学年4人分)》

だし汁	80ml	酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1	三温糖	小さじ1
鶏こま	60g	本みりん	小さじ1/2
人参	60g	しょうゆ	大さじ1/2
椎茸	10g	さやいんげん	15g
こんにゃく	40g		
里芋	80g		
ごぼう	60g		

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナの黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみよう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
---	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	大豆 <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	恵方巻き <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年には東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
そば <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	こんにゃく <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	