



2月給食だより



令和6年度

松陵中学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、風邪やさまざまなウイルス感染も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけ、健康な身体で寒さを乗り切りましょう。

2月の目標

ふるさとの食文化を知ろう



郷土料理とは、その土地独特の食材を使った、昔から伝わる伝統的な料理のことです。そのため同じ食材を使っても、各地域によって調理方法や味付けが異なることがよくあります。昔ながらの郷土料理や、各家庭で受け継がれた料理を大切に、次の世代に伝えていきましょう。



おろしそば

ゆでた水でしめたそばに、冷たい出汁をかけて大根おろし、ねぎ、かつお節と一緒に食べるのが特徴です。



鯖の丸焼き・へしこ

鯖街道などでも親しまれている食材。

鯖を一匹まるまる焼いたものは半夏生でも

食べられています。へしこは鯖をぬかにつけて熟成させた保存食。

いろいろな鯖の料理がありますね。



にしんすし

北前船で北海道から運ばれた

ニシンを大根などの野菜と麴で

つけた保存食。敦賀では寒い

時期によく食べられています。



でちようかん

大正から昭和にかけて、京都へ働き

に出ていた「丁稚」が正月に福井へ帰る

時のお土産のようかんを材料にして作っ

たと言われています。



～福井県の郷土料理～

福井県は「越前」「若狭」という2つの国に分かれていたため、食文化も北と南で違う所が多くあります。敦賀だけでなく、福井県の食文化について考えてみましょう。

右のQRコードから福井県のいろいろな郷土料理やレシピを見ることができるよ！



農林水産省「うちの郷土料理」

明治14年2月7日に福井県が誕生してから100年を迎えたことを機に、2月7日を「ふるさとの日」と決めました。この日は県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期待する日とされています。みなさんもこの機会に、ふるさと福井の食べ物について考えてみましょう。

福井の偉人

石塚 左玄

日本で初めて「食育」という言葉を用いて食の大切さを伝えた医師です。「食の訓え(=おしえ)」を、簡単にわかりやすい言葉で人々に伝えました。



～石塚左玄のおしえ～

1. 家庭での食育は重要です
2. 食が心と体を作ります
3. 人間は穀物を主として食べる穀物食動物です
4. 地産地消は大事です
5. 食物はまるごと食べましょう
6. 野菜、魚、肉をバランス良く食べましょう

2月2日は節分

節分とは季節の変わり目にくる災いを追いはらう行事です。今年の節分は2月2日になります。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があります。

