



2月給食だより

平成30年度

松陵中学校

きびしい寒さはまだまだ続きます。私たちの健康をおびやかす「インフルエンザ」や「ノロウイルス」胃腸かぜなどに負けてられませんね。冬の病気には「ていねいに石けんで手を洗うこと」がとても効果的です。また、「冬が旬の食べ物」の活力をしっかりと取り込んで、病気に負けない体作りをめざしましょう。

今月の目標

ふるさとの食文化を知ろう



わたしたちのふるさと福井県には、その地域によって様々な食文化があります。そして、その土地特有の郷土料理があります。郷土料理とは、昔からその地域で食べられていた料理のことです。そして郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの風土、気候を活かした昔の人々の知恵がつまっています。自然豊かな福井県の郷土料理で知っているものはあるでしょうか？ここにいくつか紹介します。

福井市、吉田郡

- ・打ち豆と大根の煮物
- ・あぶらげの煮たの
- ・ごんじよなます
- ・ふの辛子和え
- ・古たくあんの煮物 など

あわら市、坂井市

- ・柿の葉寿司
- ・鯛まます
- ・打ち豆なます
- ・打ち豆汁
- ・とびつきだんご など

鯖江市、越前市、丹生郡、今立郡、南条郡

- ・おろしそば
- ・呉汁
- ・ほお菜飯
- ・こじわり
- ・ごぼうあえ など

大野市、勝山市

- ・ぼっかけ汁
- ・里芋の煮ころがし
- ・穴馬かぶらの切り漬け
- ・鯖のなれずし
- ・すこ など

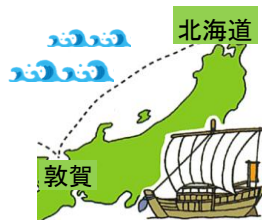
1600年から1900年頃にかけて「北前船」という日本海を渡る船が、北海道とれる昆布やにしんなどを、敦賀や下関などの主な港にたくさん積み降ろしました。敦賀の郷土料理に昆布やにしんが多く使われているのは、そのためです。

小浜市、大飯郡

- ・焼き鯖ずし
- ・鯖のなれずし
- ・れんぼ
- ・なまぐさ汁
- ・くずまんじゅう など

敦賀市、三方郡、三方上中郡

- ・にしんのすし
- ・鯖のへしこ
- ・鯛ずし
- ・まな漬け
- ・昆布巻き
- ・さいみそ
- ・なすとしんの煮物
- ・梅の甘露煮
- ・こっぴなます など



〔参考資料：「福井県の伝承料理再発見ほっとするね ふるさとの味」福井県健康福祉部健康増進課発行〕



大豆について



2月3日の節分に欠かせないのが大豆です。悪いものを追い払い、福を呼び込むために栄養たっぷりの大豆を使います。鬼を追い出すパワーだけでなく、栄養もたっぷりの大豆について確認しましょう。



大豆の栄養素

大豆は、「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の三大栄養素がバランスよく含まれています。さらに、鉄、カルシウム、食物せんいなどの栄養素も豊富です。



大豆の有効成分

大豆に含まれる有効成分(＝効き目のある成分)が、注目されています。

- ▷**サポニン**…大豆のえぐみや苦みの主成分。抗酸化作用(＝酸素が関係する体にとって良くない反応を防ぐはたらき)があって、がんの予防になるといわれています。
- ▷**イソフラボン**…女性ホルモンのエストロゲンに似た働きがあって、骨粗しょう症(＝骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気)の予防効果があります。
- ▷**レシチン**…脳細胞を活性化させたり、血管を丈夫にしたりするなどの効果があるといわれています。



大豆の加工食品

米を主食とした『日本型食生活』の中で、大豆は重要な役割を果たしてきました。様々な食品や調味料に加工され、日本人の健康の維持増進に役立っています。



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。

給食でも「ふるさとの日」にちなんだ献立を予定していますので、楽しみにしてくださいね。

【献立の紹介】 ビーフンスープ ☆ビーンは米で作られた麺です。主にアジアの国々でよく食べられています。春雨とはまた違った食感をお楽しみください。

＜材料 4人分＞

ビーフン	40g
ベーコン	20g
キャベツ	150g
たまねぎ	150g
にんじん	50g
ブナしめじ	40g
塩	小さじ1/2強
こしょう	少々

しょうゆ	小さじ2強
中華スープの素	5g
水	3と1/2カップ



＜作り方＞

- ①ビーフンは固めに茹でておく。ベーコンは1センチ幅に切る。キャベツは短冊切り。たまねぎは半分に切り、薄切り。にんじんはいちょう切り。ブナしめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ②鍋に分量の水を入れて、にんじんを加えて火にかける。
- ③にんじんがやわらかくなったら、ベーコンとたまねぎ、ブナしめじを加える。ひと煮立ちしたら、キャベツとビーフンを加えて、調味料で味を調える。ビーフンの固さが食べ頃になったら火を止めて出来上がり。

