2月給食だより

令和7年2月
六日町学校給食センター

給食目標

和食のよさを知ろう！

日本で昔から食べられている「和食」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。海・山・里の豊かな自然に育まれた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目されています。

世界にほこる、日本の「和食」

和食の特徴は４つあります。給食を例に見てみましょう。

９月１７日の献立

①食材そのものの味を大切にする

素材の「うまみ」を感じられるように、のりの風味を活かした和え物です。

②年間行事との関わり

十五夜の月に見立てた玉子焼きやゼリーを出しました。

③食材の旬を大切にする

この日は、旬の里芋を使いました。

④栄養バランスが良い

ごはん、主菜、副菜がそろった日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスです！

そんな和食に欠かせないのが、ごはん！

南魚沼産のコシヒカリは、日本一おいしいと言われています。給食では南魚沼産コシヒカリをみなさんに食べてもらうために、南魚沼市とJAみなみがお金を補助してくれています。しかし、ごはんの残量が多いです。おかずと一緒に、交互に食べておいしいお米を、味わっていただきましょう。

毎月19日は食育の日

Go to 給食トラベル ～岩手県～

岩手県は、本州の北東部に位置し、北海道に次いで、広い面積を持っています。広い土地と変化に富んだ気象条件を活かし、米やほうれん草などの農業や畜産業も盛んです。また、リアス式海岸があり、その沖合は世界有数の三陸漁場となっています。水産物の生育に適した岩礁もあり、アワビは全国1位、わかめは全国2位、鮭は全国3位となり、「つくり育てる漁業」の先進県です。

岩手県と言えば、「盛岡冷麺」、「わんこそば」が有名です。わんこそばは、日本三大そばの１つで、お椀の蓋を閉めるまで、給仕さんが一口分のそばを次々にお椀に入れてくれます。郷土料理では、「いちご煮」や「ひっつみ」などが有名です。「いちご煮」はウニとアワビを塩汁に仕立てた料理です。「ひっつみ」はすいとん汁のことで、小麦粉と水を練った生地をちぎって、鍋に入れて作ります。手でちぎることを「ひっつまむ」と言い、そこから「ひっつみ」となったそうです。給食にも登場します！

我が家のおすすめレシピ紹介

2学期に募集したレシピの一部を紹介します。

包丁いらずの簡単レシピ！

水辰小学校　2年

〈献立名〉 わかめのさっと煮

我が家の（ 朝ごはん献立 ・ 簡単レシピ ・ 人気メニュー ）○印をつけてください。

〈材料・作り方〉

材料・調味料（4人分）	作り方
・乾燥わかめ ・かつお節 ・だし ・料理酒 ・みりん ・めんつゆ ・いりごま ☆	①わかめをお湯で戻す。 ②鍋にわかめと☆の材料を入れ煮る。 ③汁けが少なくなり、わかめに味が染み込んだら完成

おすすめレシピにまつわるコメント

おにぎりや白飯の上に乗せてツレとしてもとても美味しいです。すぐに出来て、栄養価も高いのでオススメです！！

自家製バジルソースがおいしそう！

六日町小学校　5年

〈献立名〉 ジャガイモのバジルソース あえ

我が家の（ 朝ごはん献立 ・ 簡単レシピ ・ 人気メニュー ）○印をつけてください。

〈材料・作り方〉

材料・調味料（4人分）	作り方
・ジャガイモ 中 4つ ・バジルソース（：オリーブオイル：バジル）→ミキサーでこまかく ・塩・コショー 少し ・あれば チーズ（粉かとけるチーズ）	・ジャガイモを食べやすい大きさに切って チンする。 ・フライパンにオリーブオイルいれて少し焼く ・バジルソースかけて 味をととのえれば できあがり ☆ベーコンやウインナーを入れてもおいしい。うちには にんじんがたくさんあったので にんじんも入れた。

おすすめレシピにまつわるコメント

バジルがうちの畑ではよくとれて、バジルソースがたくさんつくってあります。パスタだけで楽しんでいたのですが、じゃがいもとからめてみると大人気に！とにかくたくさん食べてしまいます。チーズがまたあう♡