2015年

福島県立平養護学校

1月 給食だより

HAPPY NEW YEAR!

♪給食目標♪

1 じょうずにたべよう　2 いろいろたべてみよう
3 よりよい食しゅうかんをみにつけよう
4 かんしゃしてたべよう

年越しやお正月といったイベントの多い冬休みがやってきます。食べすぎや体調管理に気をつけて元気にすごしましょう。早寝・早起きや食事のリズムがくずれてしまわないように注意して、３学期も明るい笑顔を見せてくださいね。

1月26～30日は「学校給食週間」

福島県の郷土料理スペシャルメニュー

戦後の栄養補給のため始まった学校給食は、今では学びの場としての役割があります。今年の給食週間は県内の郷土食がテーマです。見て、味わって、ふるさとを知りましょう！

各地の汁もの紹介

八杯汁（浜通り）

のっぺい汁とも言います。干し椎茸で出汁をとり、里芋や油揚げ、きのこなどを具に、しょうゆ味でとろみがついています。八杯汁の語源は、「1丁の豆腐で 8人分作れる」や「おいしくてたくさん(八杯)おかわりしてしまう」など諸説あります。

ざくざく（中通り・会津）

スルメや身欠きニシン、煮干しなどで出汁をとり、中通り名産の凍み豆腐や大根、里芋を使います。大晦日や慶事に欠かせない料理です。

こづゆ（会津）

貝柱や干し椎茸で出汁をとり、豆麩を使うのが特徴です。慶事に欠かせない料理です。地域ごとに「ことじ」や「つゆじ」という汁もあります。

つくってみよう！

三角揚げのほうろく焼き

【材料4人分】三角揚げ 4枚（厚めの油揚げ 2枚）
長ネギ 2本　★甘みそだれ（みそ大さじ 5・みりん大さじ 5・さとう大さじ 2・酒 大さじ 2）

①三角揚げの長辺に 3～4cm切り込みを入れ、小口切りしたネギをつめる。普通の油揚げの場合は、油揚げを半分に切って、中にネギをつめる。
②★の材料をなべで一煮立ちさせておく。
③フライパンに油をひかずに①を入れてこんがりと焼き、②のたれをつけてできあがり。