

# 2月食育たより

発行：毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当：栄養教諭 高杉祥子

先日の大寒波には驚かされましたね。もう少しの間、寒さが続きそうですが、立春を迎え季節は着実に移り変わっています。インフルエンザの予防にも取り組み、元気な毎日を送りましょう。

## 節分にも登場！「大豆」のいろいろ

### ～大豆の基本情報～

#### 【食べ方】

日本人の食生活に深くなじんでおり、大豆として食べるほかに、多くの加工品にもされる。

#### 【栄養価】

たんぱく質、ビタミンB群が多く、「畑の肉」と呼ばれている。

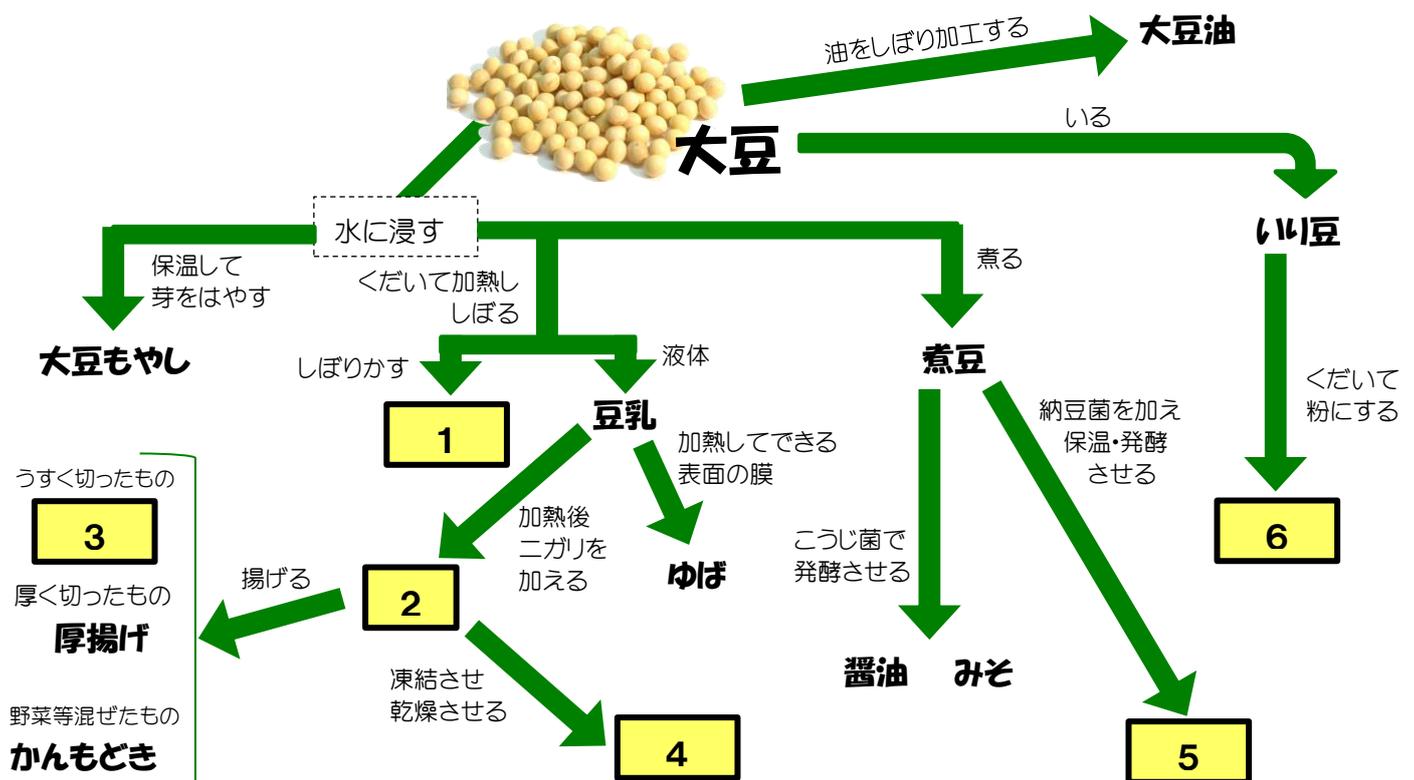
たんぱく質の質の高さも注目されていて、体内で合成されない必須アミノ酸をバランスよく含んでいるので、成長期には特におすすめである。



親子で挑戦  
ついでにちびっ子！

### 「加工されると何になる？」クイズ

問題、次の図には、大豆から加工される食べ物が表してあります。空欄に入る加工品の名前を考えましょう。(答えは裏面の下にあります)



# 「山口県の郷土料理」を知ろう！

郷土料理とは、その地域に根づいた産物を使い、広く伝承されている固有の料理のことです。

三方が海に開かれ、豊かな自然に恵まれた山口県は、海の幸・山の幸の宝庫です。それらの自然の恵みに人々の知恵と技を加えた伝統の味が山口県には多くあります。家庭でも取り入れ、子どもたちに伝承していきましょう。

## ふぐ料理

山口県はふぐの水揚げが多く、種類によっては比較的取り扱いやすいものもある。

かの伊藤博文が絶賛した料理であり、ふぐ刺し、唐揚げ、ふぐ鍋、ふぐ雑炊など調理法も幅広く好まれている。



## ちしやなます

かつてはどの家庭でも冬から春にかけて庭先で栽培していたという、かきちしゃを三杯酢や酢味噌で和えた料理。

海が近い地域では、ゆでいか、しらす、焼き魚のほぐし身を一緒に和えることもある。



## けんちょう

県内各地で食べられている、大根とくずした豆腐を煮た料理。

中国料理のケンチェン(そうめん、青菜、豆腐を炒めたもの)から付けられたといわれる「けんちん」という豆腐料理があるが、けんちょうはその「けんちん」がなまった呼び名と考えられている。冬場の常備菜である。

学校給食でも冬の定番メニューになっている。



この他にも...

ささげ豆ご飯、岩国寿司、太平、くじらの南蛮煮、ひじきご飯、うに飯、わかめむすび などがあります。

## 茶粥

お茶で炊いたお粥。地域によって、使うお茶の種類は番茶、豆茶、ほうじ茶と様々。具は何も入れない地域もあれば、さつまいもや団子を入れる地域もある。

朝夕に食べる他、農繁期の作業の合間や子どものおやつに、たびたび作られていた。



## ぬた

酢味噌を使った和え物。

材料には、季節の野菜を使う。よくみられるのは、青ねぎとイカ、青ねぎと貝、そして青ねぎと塩漬したくじらのオバイケで作ったものである。

冬には、酢味噌にゆずを足して作るとおいしい。



## 瓦そば

下関市川棚の名物料理のひとつ。西南戦争の際に、兵士が瓦の上で肉や野菜を焼いて食べたというエピソードからヒントを得て考案された。焼いた瓦の上に、茶そば、牛肉、錦糸卵、ねぎ、のり、レモン、紅葉おろし等に乗せる。



## いとこ煮

小豆などを煮た料理。

山口県のいとこ煮には、大きく分けて、日本海側で作られる汁気の多いものと、瀬戸内海側で作られる汁気のないものの2種類がある。

地域や家庭によって、きのこやかまぼこなど具に違いがあるが、小豆と団子はほとんどのものに入る。冠婚葬祭や盆正月によく作られていた。

