

人気メニュー 学校給食

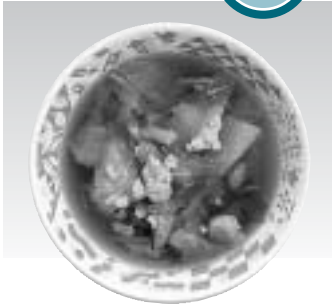
学校給食週間中（1/24～1/30）は郷土料理、昔の給食、地域の食材を使った料理などを特別献立として給食に取り入れました。今回は、給食週間中の好評だったメニューの一つ、「卵とじうどん」を紹介します。

卵とじうどん(汁)

うどんのエネルギーを含みます▶

286 kcal

【材料】分量：小学校3・4年1人分
 うどん……………1人分
 鶏胸肉……………15g
 ニンジン……………5g
 玉ネギ……………10g
 干ししいたけ……………1g
 かまぼこ……………10g
 ネギ……………10g
 卵……………20g
 かつお節……………2g
 だし昆布……………1g
 濃い口しょうゆ……………6g
 みりん……………2g
 水……………140g



【作り方】①だしを取る。分量の水にだし昆布を加えて戻し、鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。そこへかつお節を入れ、一煮立ちさせる。アクが出た場合はアクを取り、こしておく。②干ししいたけは、戻しておく。③食材は適宜切っておく。④①のだし汁に鶏肉、しいたけ、ニンジン、玉ネギ、かまぼこを順番に加えて煮込む。⑤食材に火が通ったら調味料で味を調べ、といた卵を回し入れる。最後にネギを入れる。⑥ゆであうどんに⑤をかけて食べる。

子どもたちの感想・先生からのコメント

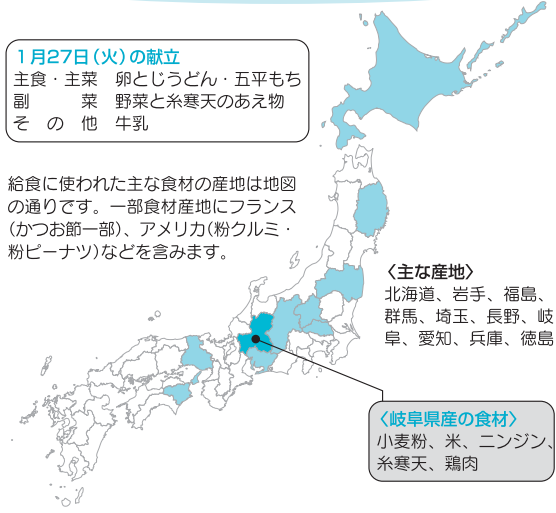
・おいしかったです。・味が良かったです。

給食センター掲示板

給食の食材はどこから？

1月27日(火)の献立

主食・主菜 卵とじうどん・五平もち
 副 菜 野菜と糸寒天のあえ物
 そ の 他 牛乳



給食に使われた主な食材の産地は地図の通りです。一部食材産地にフランス(かつお節一部)、アメリカ(粉クルミ・粉ピーナツ)などを含みます。

〈主な産地〉
 北海道、岩手、福島、群馬、埼玉、長野、岐阜、愛知、兵庫、徳島

〈岐阜県産の食材〉
 小麦粉、米、ニンジン、糸寒天、鶏肉

学校給食のご飯・うどんは、岐阜県産の米・小麦粉を100%使用しています。パンやソフトめんについては、岐阜県産小麦粉50%、カナダ産を50%使用しています。牛乳も岐阜県産です。

食料自給率とフード・マイレージ

フード・マイレージとは、どれだけ食べ物がどれだけ遠くから運ばれてきたかが分かる数値のことです。数値が大きくなればなるほど環境への負荷が大きくなっています。日本のフード・マイレージは世界第1位です。また、日本の食料自給率は40%と低く、残りの60%を外国から輸入しています。

郷土料理や地域・国内の食材を使うことは、フード・マイレージが小さくなり、食料自給率を上げ、食べ物への安心感や安全性の向上にもつながります。今後もこれらを取り入れた給食を作っていきたいと考えています。

学校給食の食材料費は、一部に公費助成を受けています。

みんなが 楽しく食育!

④地域に伝わる食文化を知り、他の人に伝えることができるために その2



今回は、五平もちを紹介します。

五平もちは、木曾・伊那地方を始め岐阜・東海・三河・南信濃などに昔から伝わる郷土食で、名前の由来は、神に捧げる「御幣」の形をしているので、この名が付いたとするのが一般的にいわれている由来ですが、山仕事に出掛けた五平という人が弁当の、にぎり飯にみそを付けて、たき火であぶって食べたという諸説もあります。五平もちは、米が貴重といわれていた時代に、特別な食べ物として祭りや祝いの場で供えられて食べられていたそうです。五平もちは「ごへだ」ともいわれますね。

五平もち

【作り方】(12本分)

米……………5合
 しょうゆ …… 1/2カップ
 夕 落花生 …… 100g
 レ 砂糖 …… 200g
 みりん …… 1/2カップ
 木板くしまたは割りばし …… 12本



【作り方】

- ①ご飯を炊き、熱いうちにすりこ木で6～7分ほどつぶし、塩少々を混ぜる。
 - ②つぶしたご飯をくしになるべく薄く握り付けて、わらじ型に形を整えて冷ましておく。
 - ③落花生を細かくつぶしてから、すり鉢でつぶし、調味料を合わせてよくすり、味と濃さ（どろっとした状態）を加減する。
 - ④炭火で②を中まで火が通るようにこんがりと下焼きする。
 - ⑤タレを付け、余分なタレが落ちなくなるまでタレ切りをしてからこんがり焼き、熱いうちにいただく。
 ※炭火が用意できない場合は、ホットプレートで焼いてもできますし、くしに刺さずに、オーブンで焼いてもできます。
- ※タレの作り方は、地域や家庭によりさまざまです。クルミを入れてもおいしいですし、分量もお好みで調節して作ってください。
- 次回は・・・
- ⑤感謝して食べることについて見ていきます。

教科書を使って脳トレの答え

Q1. ①…エ ②…ア ③…ウ ④…イ

Q2. ①サウジアラビア ②大韓民国(韓国) ③中華人民共和国(中国) ④アメリカ合衆国(アメリカ)