

2月給食だより

令和2年度 2月
いなべ市教育委員会
大安学校給食センター

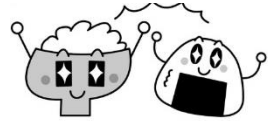
給食目標

日本の食事について知ろう

日本の食事は、和食文化の保護、継承を目的とし、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。形に残るものではない、文化的な世界遺産ということです。給食でも、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、みなさんに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★腹持ちがよい！



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。

ごはんの栄養

お茶わん1杯
(150g) 当たり

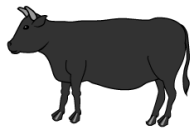
- ・エネルギー 252 kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg

★バランスが整いやす



いろいろな食材や味つけの料理と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすいです。ご飯自体にも栄養成分が含まれています。

※出典：文部科学省「日本食品成分表 2015年版（七訂）」



みえの畜水産物学校給食活用促進事業について～和牛編～

コロナウイルスの影響で、県内産和牛の消費が減少していることを受けて、県内の畜産農家を助けるために始まった事業です。いなべ市でも県から補助を受けていなべ牛を給食に使用する取り組みが始まっています。畜産農家が大切に育てた牛です。畜産農家の苦勞を知り、牛の命に感謝して頂きましょうね！

※県内のある畜産業者の例



エサの牧草をやります。一頭ずつ名前をつけて大切に育てます。

てるみ

ゆきな

牛のふんなどを掃除して、牛の寝床をきれいにします。毎日の大変な作業の一つですが、牛がストレスなく過ごせるように、頑張っています。



三重とこわか国体・とこわか大会応援

今年三重県で第76回国民体育大会「三重とこわか国体・三重とこわか大会」が開かれます。日本全国の事を知り、日本中から集まる選手に興味を持つきっかけになればと思います。月に数回、各都道府県の郷土料理や特産品が給食に登場します！楽しみにしてくださいね。

九州地方 編 パート2+沖縄県

長崎県の料理

長崎の皿うどん



皿うどん

鎖国時代、日本で唯一の開港地として外来文化を受け入れ、独自の文化を育てた長崎は、料理にも異国の味が漂うと言われます。中でもちゃんぽん・皿うどんは、深い関わりのあった中国の影響を受けて長崎が生み出した日中混合の庶民の味として、名物のひとつとなっています

佐賀県の料理

ぎよろつけ・かまぼこ



ぎよろつけとは、佐賀県唐津市のソルフードで、魚のすり身をカレー味にし、パン粉をつけて揚げた料理です。昭和の初めごろにあるかまぼこ屋さんが、ハイカラのものを作りたいと開発したものが唐津市に広まっています。

また、かけあえとは海鮮酢味噌和えです。佐賀の農村部を中心に、村人が集まるお祭りの時などに食べられていました。

宮崎県の料理

チキ、南蛮



チキ、南蛮

宮崎県延岡市発祥のソルフードです。昭和30年代にレストランで働いていた料理人のまかない料理として作られるようになったのが始まりとされています。揚げた鶏肉に甘酢ダレをかけて食べる料理です。甘酸っぱいソースとジューシーな鶏肉が合わさって、食欲のそそる味付けです。

沖縄県の料理

紅いもコロッケ



もずくスープ

沖縄県ではさつまいもという、紅芋のことをさすのだそうです。米を作りにくい土地柄であったため、芋づくりが発達しました。

にんじんしりしりとは、沖縄県の郷土料理です。しりしりとは、沖縄県の方言で、千切りやスライサーですりおろす動作を表すそうです。沖縄県の家庭には、しりしり専用の太めのスライサー（しりしり器）があるそうですよ。



にんじんしりしり

宮崎県延岡市発祥のソルフードです。昭和30年代にレストランで働いていた料理人のまかない料理として作られるようになったのが始まりとされています。揚げた鶏肉に甘酢ダレをかけて食べる料理です。甘酸っぱいソースとジューシーな鶏肉が合わさって、食欲のそそる味付けです。