



ごはん まあだ!?

令和4年度8号 朝倉郡学校給食会



心も体も あたたまる♪

なべ料理

冬の定番といえば鍋料理！家族や友達と鍋を囲んで寒さをふきとばしましょう！

アツアツ！
体が温まるね

味がいろいろ！
寄せ鍋、すき焼き、キムチ鍋・・・



みんなでワイワイ！
ちょっと楽しいね

食材がいろいろ！
栄養バランスがいいね



聞いたことがあるかな？ 食べたことがあるかな？

山口県 ◇ふぐちり◇

ふぐは、プリプリした食感と上品な甘みが好まれる魚です。フグの加工場は下関に多くあります。

福岡県 ◇水たき◇

博多の名物料理。鶏ガラでとった白いスープで鶏肉をやわらかく煮て、ポン酢につけて食べます。



北海道 ◇石狩鍋◇

北海道石狩地方の郷土料理。鮭を使うのが特徴です。昆布のだし汁と味噌で煮込みます。

奈良県 ◇あすか鍋◇

季節の野菜と鶏肉をだし汁と牛乳で煮込む料理で、その名のとおり奈良県飛鳥地方の郷土料理です。

他にも全国にはいろいろな鍋料理があるね。
豆乳鍋や洋風の食材を使った鍋もあります。

調べてみよう！食べてみよう！

エフロンメモ

寒い冬に、体があたたまる

牛すきうどん

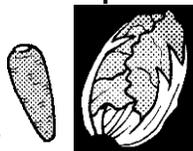
【材料】4人分

- ゆでうどん・・・4袋
- 牛肉・・・100g
- 焼き豆腐・・・1/3丁
- にんじん・・・1/3本
- たまねぎ・・・1/3個
- 白菜・・・葉2~3枚
- 根深ねぎ・・・10cm程度
- えのきたけ・・・1/2袋
- カットしらたき・・・50g
- ・しょうゆ・・・50g
- ・酒・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1/3
- ・和風だしのもと・・・少々

- A {
- ・水・・・600cc
 - ・かつおぶし・・・10g
 - ・だし昆布・・・5g

【作り方】

- ①牛肉、豆腐はひと口大に切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、白菜はザク切り、えのきたけは2cmに切り、ねぎは小口切りにする。
- ②しらたきはゆでておく。
- ③Aでだしをとっておく。
- ④③に煮えにくい材料から順に加え、調味料で調味し、味を調べ、うどんを入れ仕上げる。



冬野菜を
おいしく食べよう

給食室からこんにちは 食文化ってなあに？

他の国のお正月って
どんな物を食べるのかな？



年末年始には、みなさん何を食べましたか？きっと「日本の食文化」に触れた人が多いのではないのでしょうか。食文化とは、宗教・思想だけでなく、自分たちの環境やその地域ならではの文化を背景にして生まれるものとされています。日本では、地域の気候や風土に合った「行事食」や「郷土料理」など、日本多様な食文化が発達しています。

では、他の世界の国々ではどうでしょうか。世界には、多様な食文化が存在しています。地域にとって違う食の文化を、お互いが知り、互いの価値を尊重することが重要です。食事は、家族や友達、世界の人々との大事なコミュニケーションの1つ、大切な時間にしてほしいと思います。