

## 12月 主な行事食

### 郷土料理～秋田県～



- ごはん
- たらのしょつつるフライ
- ふりかけ
- ごま和え
- 牛乳
- きりたんぼ汁

秋田県は海や山などの自然環境に恵まれ、たくさんの特産物を持つ食材の宝庫です。しょつつるとは秋田県の伝統的な調味料で、ハタハタという魚に塩を加えて熟成させて作る魚醤です。今日は、そのしょつつるで味付けした「たらのしょつつるフライ」が出ています。また、「きりたんぼ」は、ごはんを米粒の形が残るくらいまでつぶし、杉のくしに細長くまきつけて焼いたものを切ったものです。旬の野菜や鶏肉などと煮込む料理で、寒い冬に冷えた体を温めてくれる、秋田県の代表的な郷土料理です。秋田県のおいしさがたくさんつまった給食をいただきましょう。

### 伝統食～呉汁～



- ごはん
- ごま昆布和え
- 牛乳
- 呉汁
- 鶏のから揚げ

今日の給食は、群馬の郷土料理「呉汁」です。大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それをみそ汁に入れたものが呉汁です。昔は肉や魚が毎日食べられるわけではなかったので、畑のお肉とも言われる大豆は貴重なたんぱく源でした。また、大豆の他に野菜もたっぷり入れることで、栄養バランスが良くなり、野菜のうまみが出ておいしくなります。呉汁は、昔の人の知恵が詰まった素晴らしい料理です。今日の給食の呉汁も、大豆と野菜のうまみがたっぷりつまっています。残さず食べましょう。

### 行事食～冬至～



- ごはん
- さわらのゆず風味焼き
- 牛乳
- かぼちゃのそぼろ煮
- けんちん汁

今日は冬至の献立です。冬至は一年の中で一番昼が短く、夜が長くなります。昔は夜が長いことから、縁起の悪い日とされていました。黄色が魔除けの色と言われていたため、かぼちゃを食べてゆず湯に入り、魔除けをしていました。ビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりして風邪を予防するという昔の知恵でもあったようです。今日の給食ではかぼちゃはそぼろ煮に、ゆずはお魚の味つけで使用しています。今日の給食も残さず食べて、寒い冬を乗り切りましょう。