

# 食育だより

令和3年5月

岐阜市立岩小学校

## 「行事食」で季節を感じましょう

季節の行事やお祝いの日に食べる特別な料理が「行事食」です。行事食には、その時期の旬の食材をとり入れた料理が多くあり、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。古くから伝わる「行事食」を通して季節を感じましょう。

### \*給食でとりあげる主な行事食を紹介\*

- 4月 入学・進級のお祝い
- 5月 端午の節句（たけのこ、柏餅など）、鵜飼開き（アユ）
- 7月 岐阜市制の日
- 9月 お月見（里芋、月見団子など）
- 10月 信長まつり（赤飯） 鵜飼じまい
- 12月 冬至（かぼちゃ）
- 1月 おせち料理（黒豆、雑煮など）
- 2月 節分（イワシ、炒り豆など）
- 3月 桃の節句（サワラなど） 卒業のお祝い

※()内の食材や料理は、過去の実施内容より抜粋したものです。



鵜飼開きの献立



信長まつりの献立

### 岐阜の味を紹介 鮎(アユ)



鮎は、岐阜県を代表する川魚です。県の中央を流れる長良川では、岐阜の夏の風物詩として1300年以上の歴史と伝統のある鵜飼が行われています。

### ご家庭で作ってみませんか？「アユの薬味だれ」

<材料 4人分>  
アユ(小ぶりで内臓を抜いたもの) 4匹  
米粉 6g  
揚げ油  
砂糖 8g  
淡口しょうゆ 10g  
酢 6g  
本みりん 2g  
調味酒 2g  
しょうが 2g  
こねぎ 4g

<作り方>

- ①小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ②アユに米粉をまぶし、170℃程度に加熱した油でじっくり揚げる。
- ③カッコ内の材料でたれを作る。調味料を鍋に入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、①を加えて火を止める。
- ④揚げたアユにたれをかけてできあがり。