

# 食育だより

令和3年5月

岐阜市立木田小学校

## 「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)、鵜飼い開き(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) 鵜飼いじまい
- 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。



鵜飼い開きの献立



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。