

食育だより

令和6年12月

岐阜市立木田小学校

大自然に囲まれた岐阜県の郷土料理

岐阜県は、美しい山や川に囲まれた自然豊かなところです。県内は、北部の山間高冷地である飛騨エリアと、濃尾平野が広がる南部の美濃エリアに分けられます。そして、それぞれのエリアでは、地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理が作られ、食べられてきました。下記に、代表的な郷土料理を紹介します。

ご家庭でも話題にさせていただき、伝えられてきた地元の郷土料理を、後世にも食べ繋（つな）いでいきたいですね。

鶏ちゃん

下呂市や郡上市で、盆や正月に食べられてきた郷土料理です。しょうゆやみそをベースにしたタレに漬け込んだ鶏肉を、キャベツなどといっしょに焼いて食べます。地域やお店、家庭によって味が異なり、それぞれの味が楽しめます。



柿なます

大根と人参で作る酢の物に、干し柿を加えた郷土料理です。甘い干し柿が入った「柿なます」は、新鮮な野菜や果物が乏しい冬の時期に貴重なビタミンなどの補給に役立ちました。西濃地域、特に大垣市周辺では正月に食べられることが多いです。

こも豆腐

わらを編んだ「こも」で豆腐を包み、茹でます。その後、だし汁などで煮込んだ「こも豆腐」は、豆腐の表面についた「わら」の模様が特徴的です。また、茹でることで「す」がたち気泡ができるため、味がしみ込みやすくなっています。

岐阜の味を紹介 ほうれん草

岐阜県のほうれん草は、年間を通して栽培・出荷されています。

夏は冷涼な気候の高冷地である飛騨地域で、冬から春にかけては岐阜市を中心とする平坦な美濃地域で生産されています。

冬のほうれん草は、葉が肉厚で柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

給食メニューを作ってみませんか

「チリコンカン」



作り方は
こちらから



金時豆とひき肉をケチャップで炒めて食べやすくアレンジしました。栄養が豊富なため、スポーツ選手のトレーニングメニューになっています。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

12月の献立テーマ～寒さに負けない身体づくり

寒さが身に染みる季節です。寒いときには、鍋などの温かい料理がおすすめです。からだの温まる料理は、食欲が増し、血行がよくなります。そこで、給食では、冬野菜や根菜類を使用した具たくさん汁物や煮込み料理が登場します。