



食育だより

令和7年12月号
岐阜市立木田小学校

岐阜県の郷土料理

「郷土料理」とは、地域の産物を生かし、その土地の風土に合った食べ物として作られている料理のことをいいます。岐阜県は県の約8割が山地で、北部の飛騨地方には北アルプスなどの標高の高い山々が連なり、寒さが厳しくなります。一方、南部の美濃地方には平野が広がり、木曽川・長良川・揖斐川の大きな川が流れ、比較的温暖な気候です。このように、岐阜県は豊かな自然のなかで地域ごとに特色ある自然と気候を持っているため、それぞれの地域で様々な郷土料理が大切に受け継がれています。

おとし 大歳のごっつお

大歳のごっつおは、岐阜県の中濃・東濃・飛騨地区で食べられている郷土料理です。年末に大鍋で作り、正月三が日の間、何度も煮返して食べます。細く長く生きられるようにという願いを込めて糸昆布が使われています。

けい 鶏ちゃん

鶏ちゃんは昔、下呂市や郡上市などで、家庭で飼育していた鶏が卵を産まなくなった後、貴重なたんぱく源として食べたことが始まりです。鶏肉を味噌やしょうゆをベースにしたタレに漬けて、野菜と一緒に焼いて食べます。

かきまわし

かきまわしは、炊いたご飯に味付けした具材を混ぜた、混ぜご飯のことです。具材をご飯に混ぜる様子を「かいて回す」と表現したことから名付けられました。祭りや行事で人が集まる時に食べられてきました。



岐阜の味を紹介 ほうれん草、小松菜

岐阜県のほうれん草の栽培は、年間を通じて各地で行われています。夏は冷涼な気候の高冷地である飛騨地域、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、甘みが強いことが特徴です。小松菜は、神戸町や岐阜市などでハウスを利用して通年栽培されています。農薬を減らし、安全・安心で環境にやさしい栽培が行われています。

作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「さつまいものシチュー」



さつまいもの甘みが
おいしいシチューで
す。

作り方は
こちらから



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>

今月の献立テーマ：寒さに負けない食事

12月は大寒を迎え、本格的な冬が到来します。寒さに負けず元気に過ごすことができるように、冬野菜や根菜類を多く使用した具沢山の汁物や煮込み料理など、身体の温まる料理を多く取り入れます。