

# 食育だより

令和3年12月

岐阜市立長森南中学校

## 岐阜市の和食給食

岐阜市では、伝統や文化を継承することや和食のよさを伝えることを目的として、学校給食に和食を取り入れています。昨年度までは、市内の和食料理人と連携して学校給食の献立を立案する事業が中学校を中心に行われていました。各学校で実施された献立は、実施後に学校給食として提供されています。ここでは、昨年度藍川北中学校で実施された和食給食を紹介します。

### 【秋の実に感謝するオール岐阜御膳】 令和2年10月実施

生徒が、教科等の学びで得た知識をもとに、それぞれの料理に岐阜の5圏域（岐阜・西濃・中濃・東濃・飛騨）の食材や食文化を反映させものです。

#### （飛騨）

##### 飛騨ほうれん草の 菊花和え

岐阜県のほうれん草の生産量は全国6位。高冷地を利用した栽培も盛んです。

#### （岐阜）紅葉の金華山

厚揚げに、岐阜市で生産されている生麩と岐福（ぎふ）味噌を使用しました。

#### （西濃）

##### 南濃町が有名な果物

海津市南濃町が岐阜県唯一のみかんの生産地です。

#### （東濃）

##### 中山道の恵み・栗松茸ご飯

恵那市を中心に栗の栽培農家が多く、栗の生産量は全国4位です。

#### （中濃）秋の長良川

長良川の源流は郡上市。清流の流れを豆腐そうめんと千切り大根で表現しました。



### 岐阜の味を紹介

#### 各務原にんじん

各務原市で栽培されているにんじんは、火山灰が堆積してできた黒ボク土壌の畑で、5月から7月頃にかけてと、11月から1月にかけての年2回収穫されます。鮮やかな色と甘味が強いのが特徴です。

### ご家庭で作ってみませんか？「大豆入りツナごはん」

#### <材料4人分>

大豆（乾燥）	30g
ゆで大豆ならば	90g
〔砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
にんじん	中 1/2本
魚のオイル漬け	180g
〔砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
しょうがのしぼり汁	適量

#### <作り方>

- ① 乾燥大豆を使用する場合は、前日から水につけてもどしておく。（豆の重量の3倍の水）
- ② にんじんは粗みじんにか切る。
- ③ ①の大豆をひたひたの水で柔らかくなるまで煮て、Aの調味料を加えて下味をつける。
- ④ 鍋にサラダ油を温め、にんじんを炒める。魚のオイル漬け、③の大豆、Bを順に加えて煮る。
- ⑤ しょうがのしぼり汁を加えて仕上げる。

\*ごはんに混ぜて食べます。