

※スピネッチとは、英語でほうれん草のことです。おたよりの名前に、栄養たっぷりのほうれん草の名前をもらいました。

## 九州地方

～熊本県の郷土料理～

熊本県



### 熊本県の特産

馬刺し



デコポン



有明のり



熊本県は九州の中部に位置します。活火山の阿蘇山があり「火の国」と呼ばれています。

阿蘇の山々や数々の湧水など、豊かな自然と水をいかした農作物の生産が盛んです。トマトやスイカは生産量日本一を誇り、デコポンや夏みかんなど多くの柑橘類が生産されています。

熊本県は馬肉の生産量も日本一で、古くから伝わる郷土料理に「馬刺し」があります。またれんこんの穴に「からしみそ」を詰め、衣をつけて揚げた「からしれんこん」、阿蘇地方の「高菜漬」などが有名です。

### 太平燕

春雨をメインに、たっぷりの野菜と豚肉、エビやイカなどの海鮮、かまぼこなどの具材をいれた具沢山の中華風春雨スープです。揚げた玉子に乗せて食べるのが特徴です。

中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされたもので、熊本に広がり、欠かせないグルメとなりました。家庭でも定番の一品となっています。



給食ではアレンジして、

出典：農林水産省Webサイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/42\\_1\\_hiroshima.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/42_1_hiroshima.html)

### 【駿東の食べ物】

## とにく

鶏肉は、筋肉や臓器など体をつくるもとになる良質なたんぱく質を多く含みます。また、皮膚や粘膜を丈夫に保つビタミンA、代謝を活発にするビタミンB群などが豊富です。

駿東地区の北に位置する御殿場市には、澄んだ空気や富士山の伏流水など自然豊かな環境を生かして鶏を飼育する養鶏場があります。

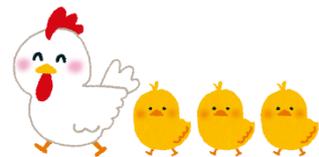
### 給食レシピ



#### 鶏肉のピリ辛焼き <駿東の給食の日>

【材料（4人分のめやす）】

- ・若鶏モモ切り身 …200g
- 〈A〉・根深ねぎ …15g
- ・にんにく …2g
- ・三温糖 …小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒 …小さじ 1/2
- ・こしょう …少々
- ・唐辛子 …少々
- ・豆板醤 …少々



- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 根深ねぎはみじん切り、にんにくはおろす。
- ③ Aの材料を合わせておく。
- ④ 鶏肉にAをつけこむ。
- ⑤ フライパンまたはオーブンで表面に焼き目がつくように焼く。

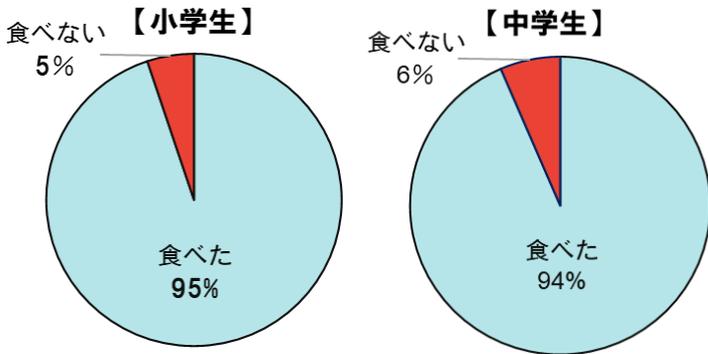




# 食生活アンケートの結果より

清水町内の小学校5・6年生と中学生を対象に、食生活アンケートを実施しました。今回はその中から「朝食」についての結果を紹介します。

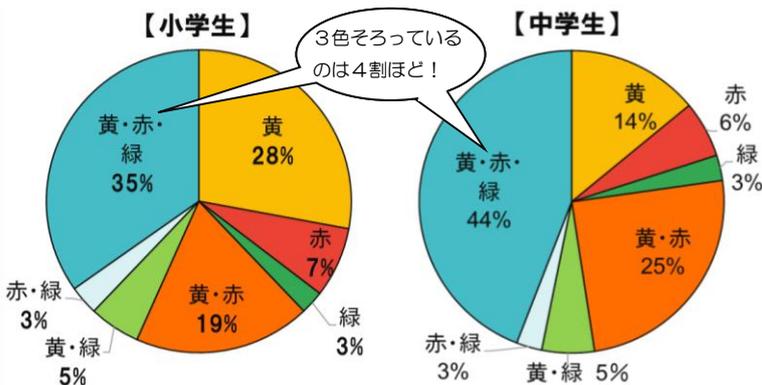
Q. あなたは今日、朝食を食べましたか？



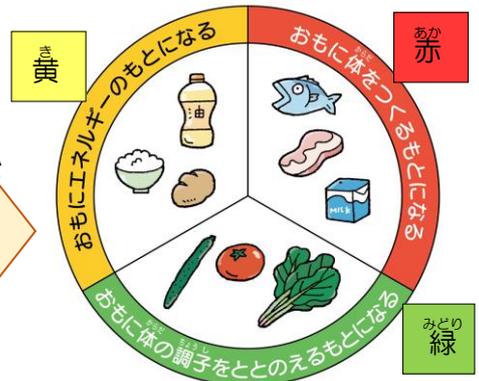
小中学生ともに、9割以上の児童・生徒が、朝食を「食べている」と回答していますが、昨年と比較して小学生で食べないと回答した児童が2%増加しています。「食べない」と回答した人の理由では「時間がない」や「食欲がなく食べたくない」などの回答が多く見られました。



Q. 今日の朝食では、何を食べてましたか？



3色の食品をそろえて食べよう



3色組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

① 主食 (Main Dish)

② 主食 + 1品 (Main Dish + 1 Item)

③ 主食 + 2品 (Main Dish + 2 Items)

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### つくってみよう♪ 朝食レシピ

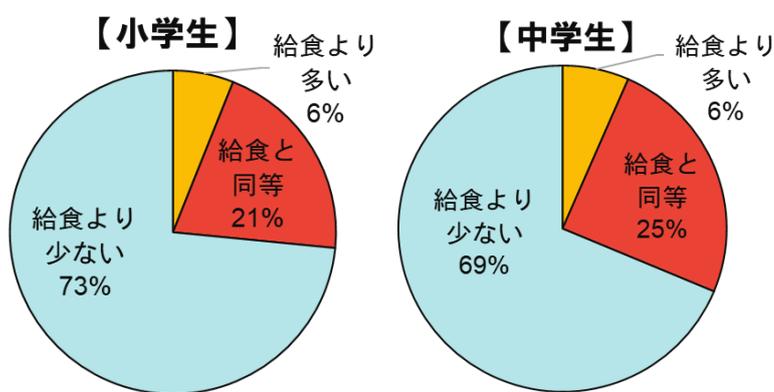
#### 豆のピザトースト

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

#### じゃこレタス焼きめし

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

Q. 朝食は給食と同じくらいの量と内容を食べていますか？



朝ご飯の量については、小中学生で約7割の児童生徒が給食の量より少ないと回答しました。給食の量は、1日に必要な食事量の1/3で提供しているので、朝食についても給食を目安として無理のない範囲で食べられるようにすることが、成長期の食事として大切です。午前から勉強や運動に集中して取り組むためにも1日の始まりの朝食をしっかりとり、元気な1日をスタートさせたいですね。