



※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。

東北地方



福島県

福島県の特産

桃



会津米



福島牛



～福島県の郷土料理～

福島県は東北地方の南部に位置し、太平洋に面した県です。浜通り、中通り、会津の3つの地域に分かれています。

浜通りでは、漁業が盛んです。中通りでは、広い平野と日当たりの良さを生かし、もも、なし、りんごなどの果物作りがさかんです。特に、ももは福島県を代表する果物として知られています。会津では、寒暖差の大きい気候を生かして、会津米が作られています。粒がしっかりしていて甘味があり、全国でも評価が高いお米です。また、福島県では、畜産も行われており、福島牛や会津地鶏などが有名です。

こづゆ

こづゆは、福島県会津地方で昔から食べられてきた汁物の郷土料理です。お祝い事やお正月、法事など、人が集まる時によく作られています。だしは、ほたての貝柱からとるのが特徴的で、貝には里芋、にんじん、きくらげ、しらたき、豆腐が入ります。しょうゆ味であっさりしているのにうま味があります。

小さめの器に少しずつ盛りつけて食べるのが名前の由来です。

給食では、アレンジして2/26に紹介しました！



【駿東の食べ物】 大根



大根にはかぜ予防に効果があるビタミンC、お腹の調子を整える食物繊維、食べ物の消化を助ける消化酵素が豊富に含まれています。



マーボー大根

【材料（4人分のめやす）】

- ・豚ひき肉…125g
- ・玉ねぎ…中1個
- ・たけのこ…100g
- ・にんじん…50g
- ・ひきわり大豆…50g
- ・大根…150g
- ・木綿豆腐…150g
- ・根深ねぎ…20g
- ・にんにく・しょうが…ひとかけ
- ・油…適量

A

- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1弱
- ・みりん…小さじ1
- ・水…135ml
- ・テンメンジャン…大さじ1
- ・トウバンジャン…適量
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みそ…小さじ1
- ・塩、こしょう…適量
- ・片栗粉…大さじ1強
- ・米酢、ごま油…少々



- ① にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ（水戻しする）はみじん切りにする。
- ② 木綿豆腐、大根は1cm角に切る。大根は下茹でしておく。
- ③ 根深ねぎは小口切りにする。
- ④ 調味液Aを混ぜておく。
- ⑤ 釜を熱し、油、にんにく、しょうがを炒めて香りを出す。豚ひき肉と酒を炒める。
- ⑥ 水を入れて食材を煮る。
- ⑦ 食材が柔らかくなったら調味液Aを入れる。
- ⑧ ひきわり大豆、しいたけ、豆腐を入れる。
- ⑨ 下茹でした大根を入れる。
- ⑩ 味が整ったら、根深ねぎを入れる。
- ⑪ 水溶き片栗粉、酢、ごま油を入れて完成。



給食の時間を振り返ってみよう



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつ は心を込めて 言えましたか？</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わっ て食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い食 事のとり方がわか りましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を考 えて食べることがで きましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物 を知ることができまし たか？</p> 	<p>行事食や郷土料 理について知るこ とができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

