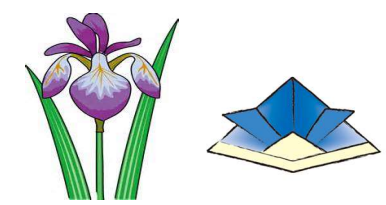


守山市教育委員会  
令和6年5月発行



# 全国味めぐりの日

8日(水)小学校  
22日(水)中学校

今月は静岡県です!

静岡県は本州中部の太平洋沿岸に位置する県で、日本最高峰である富士山があります。

駿河湾では、日本で唯一桜えびが漁獲できます。桜えび漁の始まりは、明治時代に由比(現在の静岡市)の漁師がアジの網引き漁をしていたときに、網が深いところに沈み偶然に桜えびがたくさんとれたといわれています。漁の季節は春と秋の2回です。

「おけんちゃん」は、富士見市の郷土料理です。農作業の忙しい時期に大きな鍋で大根や里芋などの野菜と豆腐を煮込んで作り置きしていた料理が始まりといわれています。

# 滋賀の日

15日(水)小学校  
29日(水)中学校



びわ湖には現在約45種の在来魚が生息しています。中でも、びわ湖の長い歴史の中で、独自の進化をとげた魚や、びわ湖だけに生き残った魚(固有種)は16種類もいます。固有種である「いさざ」は北湖に生息しています。いさざ豆や佃煮、じゅんじゅん(すき焼き)などで食べられます。給食では、いさざのから揚げが登場します。

打ち豆汁は、かぶや大根、里芋などの野菜と、打ち豆を煮てみそ汁にした料理で、打ち豆は、大豆を蒸して木づちで潰し、花形にし乾燥させたもので、湖北地域を中心に広まりました。大豆を潰すことにより、早く火が通って味が染みやすくなり、大豆のだしもとれて、美味しくいただけます。

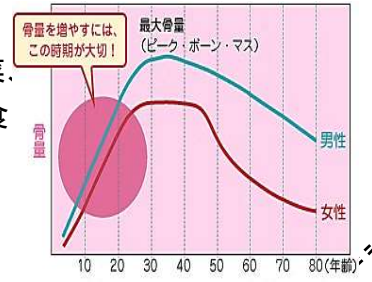
# もーいもりの日

17日(金)小学校  
31日(金)中学校

テーマ  
『カルシウムをたっぷりとりよう』

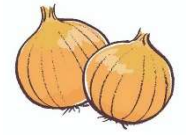
カルシウムは、骨や歯を丈夫にするはたらきがあり、成長期には欠かせない栄養素のひとつです。10歳頃から20歳頃までの間、骨を大きく太くする期間です。20歳以降は骨量が減少していくため、成長期にカルシウムをしっかり摂ることが大切です。

カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などです。この日の給食では、ししゃもや凍り豆腐などの食材にカルシウムが多く含まれます。



# 守山の日

23日(木)、30日(木)小学校  
9日(木)中学校



守山の日には、守山市でとれた野菜が登場します。自分たちの住む地域で作られたものを食べることを、「地産地消」といいます。地産地消の良いところはとれたてでおいしい、遠くへ運ぶための燃料がいらない、地域への関心が高まるなど、たくさんあります。

今月は守山市産の玉ねぎを、ミネストローネやミートソースに使用します。他の日には、守山市産の小松菜や白ねぎが登場します。新鮮で美味しい守山市産の野菜をいただきます。

# おなかすっきりの日

24日(金)小学校  
10日(金)中学校



この日の献立には、食物せんいが多く含まれるごぼうや切干し大根などの根菜類、おから、干しいたけなどを使用します。食物せんいは、私たちに不足しがちな栄養素のひとつです。おなかの中をそうじして腸内環境を整えたり、便通をよくしたりと大切な働きがあります。また、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりして生活習慣病の予防に役立ちます。

しっかりよくかんでいただきます。



# 今月の献立から

\*\* 甘辛ごぼう \*\*

## 材料(4人分)

- ごぼう ……………1本
- かたくり粉 ……大さじ3
- 揚げ油 ……………適量
- 《たれ》
- みりん ……………小さじ1
- 砂糖 ……………大さじ1・1/2
- 濃口しょうゆ ……大さじ1
- 水 ……………大さじ1
- いりごま(白) ……小さじ1

## 作り方

- ① ごぼうを洗って、皮をこそげ取り、薄くなめ切りにして水に浸ける。
- ② ①の水気をきり、かたくり粉をまぶす。
- ③ 油で②を揚げる。
- ④ たれの材料を鍋に入れ、煮詰める。
- ⑤ 揚げたごぼうに④をからめる。

