

ぱくぱく

6月号

令和7年6月発行
守山市教育委員会



全国味めぐりの日

今月は 高知県 です

9日(月)

今月は高知県がテーマです。高知県は、漁業資源の豊かな太平洋に面し、多くの漁港があります。

メヒカリは、正式には「アオメエソ」と呼ばれ、高知県の名産魚です。干物やから揚げなどで親しまれています。

ぐる煮の「ぐる」とは、土佐の方言で「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込んだ料理です。

また、高知県はニラの生産が盛んで、生産量は全国一位です。給食では、にらたま汁に使用します。

滋賀の日

16日(月)

びわ湖には多くの魚が棲んでいます。中でもこあゆはたくさん漁獲されている魚です。びわ湖のこあゆは、川で成長するあゆに比べて小さく、丸ごと食べることができます。この日は南蛮漬けで提供します。

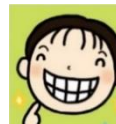
丁字麩は江戸時代から作られていたと記録があり、形は全国でもめずらしい四角い形をしています。これは、全国を行商して回っていた近江商人が、丸い麩は持ち運びが不便なため、四角い形にしたと言われています。丁字麩は煮てもくずれないことが特徴で、すき焼き等の煮物や和え物料理がおすすめの食べ方です。

もーりもりの日

18日(水)小学校
20日(金)中学校

テーマ『よくかんで食べよう』

一回の食事でどれくらいかんで食べていますか？昔に比べて、現代の食事ではやわらかい食べ物が多くなり、かむ回数が減ってきていると言われています。よくかむことは、体に良いことがたくさんあります。



～「かむこと」の効用～

- ・かむ力が強くなるため、食べられるものが増えます。
- ・だ液がよく出るため、むし歯や歯周病の予防につながります。また、食べ物が飲み込みやすくなります。
- ・満腹感が得やすいため、肥満の防止につながります。
- ・食べ物がよく碎かれるため、消化や吸収がよくなります。



守山の日

20日(金)、30日(月)小学校
18日(水)、27日(金)中学校



「守山の日」には、守山市でとれた野菜や果物などが登場します。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」と言います。新鮮でおいしい、遠くへ運ぶ燃料がいらぬ、地域への関心が高まるなど、良いことがたくさんあります。

モリヤマメロンは、6月下旬くらいから旬を迎え、果汁が多くとても甘いのが特徴です。小学校は30日に、中学校は27日に登場します。大切に育てられました。味わっていただきましょう。

世界味めぐりの日



今月は
エチオピア です

24日(火)

エチオピアは東アフリカに位置し、多民族国家で独自の食文化を育んできました。

「ティブス」は、スパイスのきいたエチオピア風の焼き肉です。非常に辛いミックススパイスを使い、香ばしくピリッとした味付けに仕上げるのが特徴です。給食では豆板醤で少し辛味をつけます。

「クックル」は、ターメリックを使ったスープです。本場では骨付きの肉を煮込んで作られることが多いです。給食では鶏肉を使います。

今月の献立から

** 鶏肉の甘酢焼き **



材 料(4人分)

鶏 も も 肉・・・200g
おろしにんにく・・・小さじ 1/3
おろししょうが・・・小さじ 1/2
こい口しょうゆ・・・大さじ 1
酢・・・・・・・・大さじ 1
砂糖・・・・・・・・大さじ 2/3
酒・・・・・・・・大さじ 1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせ、少し漬けた後、鉄板にひろげ、180℃のオーブンで15～20分ほど焼く。

フライパンで焼いてもOK。弱火で蓋をしてじっくり焼きましょう。