

# もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校  
食育だより 2月号



こんげつ きゅうしよくちくひょう  
今月の給食目標

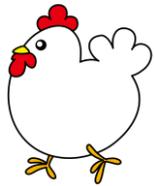
## きょうど た もの し 郷土の食べ物を知ろう

### ふるさとの 料理を探そう!



にほん なんぼく なが おきなわ ほっかいどう きこう おお ちが  
日本は南北に長く、沖縄と北海道では、気候が大きく違っています。そのため、その地域で作られている野菜や果物なども、地域の気候や風土に合ったものが作られています。

その産物を使って、地域で昔から食べられている料理を「郷土料理」を言います。おうちの人に聞いたり給食の献立を見たりして、私たちの住んでいる地域の郷土料理について調べてみましょう。



### 9日(木) ひきずりは愛知県の郷土料理です

ひきずりは、とり肉を使ったすき焼きです。愛知県は名古屋コーチンなどのニワトリの飼育が盛んであったことから、牛肉の代わりにとり肉が使われています。すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。



### きゅうしよく ちさんちしょう すす 給食でも地産地消を進めています

ちいき せいさん のうりんすいさんぶつ し ばさんぶつ  
地域で生産された農林水産物を地場産物といます。給食では、犬山市産の米やお茶、野菜、果物など、たくさんの地場産物を取り入れて地産地消を進めています。

ちいき せいさん のうりんすいさんぶつ ちいき しょうひ  
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



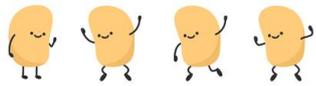
こんげつ せつぶん  
今月の行事

せつぶん  
節分

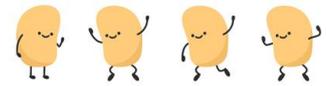


### せつぶん まめ どうして節分に豆をまくの?

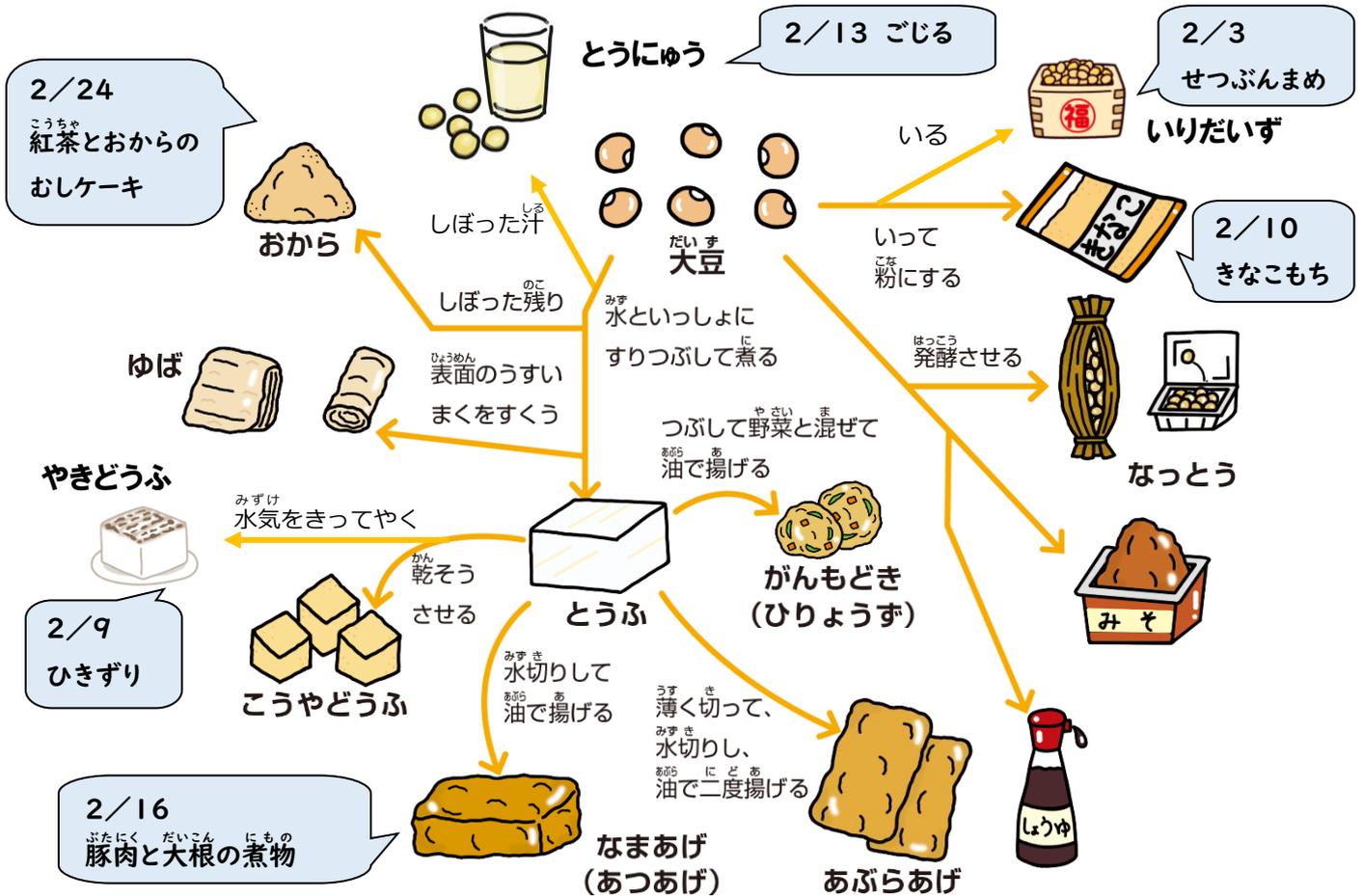
せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる きせつ か め ぎょうじ  
節分は立春の前日で、冬から春へ季節の変わり目の行事です。  
むかし まめ れいりよく しん わざわ びょうき  
昔から豆には霊力があると信じられていたため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、悪いものを追い払って福を呼び込んだそうです。



# 大豆の変身



日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。2月の給食でも、姿をかえた大豆を使った献立が登場します。さがしながら食べてみてくださいね。



## 《大豆の栄養ひとくちメモ》

- ☆ たんぱく質・・・必須アミノ酸がバランスよく含まれて良質。約3割を占める栄養素。
- ☆ 脂質・・・コレステロールを含まない油。
- ☆ カルシウム&イソフラボン・・・骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に効果的。
- ☆ 鉄分・・・貧血を防ぐ栄養素 ☆ 食物せんい&オリゴ糖・・・お腹の調子を整えます。

## 給食レシピ



### 犬山のお茶でつくる「紅茶とおからの蒸しケーキ」

【材料】(4個分)

- ・ホットケーキミックス：70g
- ・紅茶：1g
- ・おから(乾燥)：2g
- ・豆乳：50ml
- ・油：小さじ1
- ・さとう：大さじ1

【作り方】

- ①材料をすべてまぜあわせる。
- ②アルミカップに生地を入れる。
- ③10～15分蒸してできあがり。