

給食だより 2月号

令和6年度
珠洲市立緑丘中学校

2月3日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないよう、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。

2月の給食目標 地域の食について知ろう！！

『郷土料理』という言葉を知っていますか？各地域の産物を上手に活用し、風土にあった食べ物として作られ、食べられている料理のことを『郷土料理』といい、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。石川県にはどんな郷土料理があるのかいくつか紹介します。



たらの子付け

石川県では欠かせない冬の味覚の1つ。昆布でしめたたらに真子（たらの卵巣）をまぶした料理です。石川県でたくさん獲れるタラは「捨てるところがない！」といわれ、身はもちろん、真子や白子を使った料理も多く食べられています。



カジメの粕汁

能登の海では様々な海藻がとれます。冬にはカジメなどの海藻が入った粕汁が食べられます。お椀の中に刻んだカジメを入れ、アツアツの粕汁を注ぐと、とろみができます。磯の香りをたっぷり味わえる、



体の温まる汁物です。

治部煮

金沢市の代表的な郷土料理。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などをだしで煮て作る料理です。鴨肉に小麦粉をまぶしているのが特徴です。薬味にわさびを添えます。



出典：農林水産省ウェブサイト

いしる鍋

旬の魚介や野菜をだしといしるで煮る料理です。能登地域で作られる「いしる」は、イワシやイカなどを原料に



作られる魚醤。独特の香りがありますが、魚介の旨味が溶け込んだ調味料です。

出典：農林水産省ウェブサイト

かぶらずし

塩漬けたかぶらに、塩漬けたブリをはさんだ石川県を代表する伝統的な発酵食品です。大根とニンジンで作る「大根ずし」もあります。



出典：農林水産省ウェブサイト

節分

今年は

2月
2日

～どうして節分に豆をまくの？～

豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、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、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。3日の給食には節分豆がつきます！お楽しみに～♪

旬の食材

オレンジ



オレンジは海外からも輸入され、1年中お店に並んでいる果物ですが、日本で多く栽培されているネーブルオレンジの旬は、12～3月頃です。広島県、和歌山県、熊本県などで多く作られています。給食には、21日のデザートで登場します！