

給食たより



珠洲市立直小学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさんに安心・安全でおいしい給食を食べてもらえるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

さて、いよいよ3学期！まだまだ寒い日が続きますが、1日3食しっかり食べて元気にすごしましょう。特に朝ごはんは生活リズムを整えるためにも大切です。

ちいき 地域でとれる食材や料理を知ろう

地域でとれる食材のことを地場産物、そして、地域の伝統的な料理のことを郷土料理と呼びます。郷土料理の多くはその地域の地場産物が使われます。みなさんは珠洲市や能登地区、石川県の郷土料理をいくつ知っていますか？

【たらの子つけ】



石川県の郷土料理。郷土料理とは知らない人もいほど、馴染みのある料理です。タラは冬に石川県でたくさんとれます。真子のプチプチとした食感がおいしいですね。

【海藻料理】



能登では、様々な種類の海藻がとれます。海藻しゃぶしゃぶ、海藻のみそ汁や粕汁、岩のりをいれた贅沢なお雑煮などで味わいます。

【かぶらずし】



石川県の郷土料理。塩に漬けておいたカブにブリやサバをはさみ、麴で漬けて発酵させて作ります。気温の低い時期にしか作れない、冬のごちそうです。

【いしる料理】



能登の特産物である「いしる」・「いしり」。珠洲市、輪島市では主にイワシやサバから「いしる」、能登町では主にイカから「いしり」を作っています。貝焼き、べん漬けなどの料理に使われます。

【いもだこ】



じゃがいも、または里芋とたこを煮た能登の郷土料理。山の幸、海の幸が豊富な能登ならではの料理です。能登には、たこすかしという伝統的なたこ漁があります。

【治部煮】



江戸時代から伝わり、武士から庶民まで広く親しまれていた金沢市の代表的な郷土料理。小麦粉をまぶした鴨肉または鶏肉、すだれ麩、椎茸などをかつおや昆布などのだしで煮て作ります。

他にもたくさんの郷土料理があります。ぜひ調べてみてください。



もたちの栄養状態が悪くなったことで、給食の必要性が叫ばれるようになりました。昭和21年12月24日、東京都、神奈川県、千葉県で試験的に再開され、東京都内の小学校ではアメリカのボランティア団体からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後冬休みと重ならない1月24日～30日までを「学校給食週間」と呼ぶことになりました。

今年度の給食週間中の献立は、給食週間特別メニューです！
①給食が始まった頃の献立を再現した「給食のはじまり献立」、
②珠洲市の姉妹都市がある都道府県に関連した「姉妹都市給食（北海道、新潟県、島根県）」、③珠洲市の地場産物を使った「珠洲みりよくいっぱい献立」を予定しています。お楽しみに。

我が家のおすすめ朝食レシピ紹介

◇自分で折りまげて完成！サンドイッチ◇

もっちゃんさんより

材料（1人分） 食パン 1枚、レタス 1～2枚、ハム 2枚、サラダソルト 適量

作り方

- ①レタスを洗って好きな大きさにちぎる。
- ②食パンの上にハム、レタス、サラダソルト、ハムの順にのせる。
- ③ハムをおさえながら、2つ折りにする。

※食パンは柔らかい方が折り曲げやすいですよ！

簡単にできるけど、サラダソルト（ハーブなどが入った塩）をかけるおしゃれなサンドイッチです。お餅に飽きたら、朝食にサンドイッチはいかがですか。