



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

「故郷の味は給食から」

のっぺい汁、豚肉と大豆の揚げ煮、ぶりカツ丼、のり酢あえ、車麩の揚げ煮など、県外派遣でお世話になった新潟市の学校給食で数多くの新潟の味を楽しませて頂きました。家庭で郷土料理を味わう機会の少ない子どもたちに新潟の味を伝えたいとの思いから、給食センターの皆さんが工夫して毎週のように郷土料理や新潟の食材を使ったメニューが提供されていました。米はもちろん新潟産コシヒカリです。

南相馬市においても食卓に郷土料理が並ぶことが少なくなった今、給食で親しむ「ベンケイ」等の郷土の味が子どもたちに故郷の味を教えてくれる貴重な原体験となるでしょう。給食に関わってくださる皆様の愛情に感謝して、今日もおいしい給食いただきます。



南相馬市立
太田小学校

校長 高田昌幸

おうち時間を有効に！！ 年末年始は行事食を味わいましょう。

大晦日やお正月、子どもと一緒に、料理を楽しみませんか？

年越しそば



そばの細長い形状から、「長寿を祈願」して食べられ始めたと考えられています。この説から「寿命そば」と呼んでいる地域もあります。その他にも、「運気を高めるため」、「厄や災難を切り捨てるため」、「健康祈願のため」などがあります。どの説も縁起や験担ぎに関わっています。



おせち料理



季節の変わり目（＝節）の大切な日（＝節日）をお祝いする行事（＝節句、節会）のために、神様にお供えする料理という意味の「御節供（おせちく）」を略した物です。

本来はお正月だけのものではありませんでしたが、年に何度もある節目の中でお正月が最も重要だったため、おせちといえばお正月料理をさすようになりました。

＊いろいろなおせち料理＊

- ・田作り・・・イワシが畑の肥料だったことからこのように言われ、豊作を祈願します。
- ・黒豆・・・まめに(勤勉に)働き、丈夫で元気に暮らせるようにと願います。
- ・伊達巻き・・・華やかという意味の「伊達」。巻物や書物が掛け軸に通じることから知識や文化の発達を願います。



※おせち料理は他にもたくさんあります。おうちでの話題にしてみましょう。



給食で使用している食材の生産地（12/6～12/10使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
水菜	宮城、茨城	さつまいも	茨城	芽キャベツ	南相馬
白菜	南相馬	だいこん	南相馬	鶏肉	伊達、青森、岩手
ブロッコリー	南相馬	春菊	南相馬	牛肉	福島、宮城

※年末年始に食べられている料理の作り方は裏面にあります。

～ 作ってみよう！！ 地元で食べられている料理～

かれいの煮付け

〈材料 2 人分〉

- ・かれい 2切
- ・生姜 小1コ

(薄切りと針生姜にする)

A	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
	さとう	大さじ2
	酒	大さじ1
	水	50cc



〈作り方〉

- ① かれいの皮に×印の切目を入れる。
(飾り包丁で、味がしみこみやすい)
- ② Aと薄切りにした生姜を入れて沸とうさせる。
- ③ ②にかれいを入れ、落としぶたをして、中火から中弱火で6～7分煮る。
- ④ お皿に盛り付け、針生姜をのせる。

※冷凍や、鮮度が落ちているかれいは、熱湯にくぐらせるか、かるく塩をふってから熱湯をかけると臭みが取れます。

なます

〈材料 4 人分〉

- ・大根 10cm
- ・にんじん 5cm
- ・塩 大さじ1

B	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ① 大根とにんじんは皮をむき、千切りにし、ボウルに入れて、塩を加えてかるくもんで10分位おく。
- ② Bをあわせてよく混ぜる。
- ③ ①の水気をよく絞り、②を加えて混ぜる。
- ④ お皿に盛り付ける。



※白い大根は清らかな生活を願って食べ、また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして栄えるという思いがあります。

松前漬け

〈材料 4 人分〉

- ・するめ細切り 30g
- ・切り昆布 20g
- ・にんじん 5cm
- ・いりごま 少々

C	しょうゆ	70cc
	みりん	70cc
	酒	70cc



〈作り方〉

- ① にんじんは細切りにする。
- ② 保存容器にCを入れて漬け汁を作っておく。
- ③ ②にするめ、昆布、①のにんじんを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 時々、容器をふり、2～3日冷蔵保存する。
- ⑤ 食べるときにお皿に盛り付け、いりごまをちらす。

※漬物の一種で、北海道の松前地方が昆布の名産地であることから、松前漬けとよばれるようになったという説があります。

きんとん

〈材料 4 人分〉

- ・さつまいも 1本(200g)
- ・栗の甘露煮 6コ
- ・レモン 1/2コ

D	みりん	大さじ3
	薄口しょうゆ	小さじ1
	さとう	大さじ2



〈作り方〉

- ① さつまいもは洗って皮をむき、適当に切ってラップをし、電子レンジ500Wで4分、返して1分加熱し、熱いうちにつぶしておく。
- ② 栗の甘露煮は半分に切る。
- ③ レモンは1枚薄い輪切り→角切り。残りは果汁をしぼる。
- ④ Dと③の果汁をあわせる。
- ⑤ ①のさつまいもに栗と角切りレモン、④を混ぜ、器に盛り付ける。

※きんとんは「金団」と書き、金の集まった物、財宝という意味です。豊かな生活が送れますようにとの願いがこもっています。

※冬休み中に、ぜひお子さんと一緒に作ってみましょう。