

## 2月給食だより

寒気の中にも早春の息吹が感じられる頃となりました。暦の上ではもう春ですが、この季節は、インフルエンザや胃腸炎が流行する時期でもあります。バランスの良い食事を摂り、風邪に負けない身体づくりをしましょう。

### ～福井の郷土料理を食べよう～

\*2月7日はふるさとの日\*

私たちの福井県は、豊かな自然環境に恵まれ、海、山、里の幸が豊富なところ。福井県が誕生したのは、明治14年2月7日で、この日を“県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな故郷を築き上げることを期する「ふるさとの日」”と定めて、色々な取り組みをしています。みなさんもぜひこの機会に、地元で採れる食材を使った昔ながらの郷土料理に興味を持ち、地域の行事などを通じて、地元の料理を子どもたちに伝えていきましょう。



#### ☆今月の給食に登場する福井の郷土料理☆

茶飯・里芋入りおでん・大根葉のおあえ・ソースカツ丼・ごんざ  
打ち豆入り味噌汁・ごんぼの油炒め、水ようかん・千切りの煮付け



#### 献立紹介 \*ごんざ\* ～郷土料理を作ってみよう!～

(材料) 4人分

・大根…180g ・里芋…100g ・人参…30g ・だし汁…適量  
・醤油…12g ・みりん…12g ・ごま油…4g

(作り方)

- ① 大根、里芋、人参はそれぞれ拍子切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、①を中火で炒める。
- ③ 調味料とだし汁を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。



◎「ごんざ」は「ごんじゃ」や「ごんじよなます」とも呼ばれる福井の郷土料理です。打ち豆を入れても美味しく仕上がります。“打ち豆”は水に漬けて柔らかくした大豆をたたいてつぶし、乾燥させた大豆加工品のことです。平たくひび割れが入っていることで火の通りが早く、汁物や酢の物などに使われます。

【2月3日は節分です】

各季節の始まりの前日を節分といい、立春の前日を特に1年の始まりとして、不幸や災いのない年になるようにと願いを込めて豆まきを行います。なぜ豆まきに「大豆」が使われるのかというと、日本では古来より穀物や果物には「邪気を払う力」があると考えられているからです。「邪気」である「鬼」を払い、福を呼び込むということから「鬼は外！福は内！」の掛け声をかけながら豆をまく風習になりました。