

今年度の目標 郷土料理を知ろう

給食には、愛知県や日本各地の郷土料理がよく登場しますね。その理由を知っていますか？
それは、日本に昔から伝わる郷土料理を知ってもらいたいからです。実際に食べることで、郷土料理の材料や味はもちろん、その「意味」や「良さ」を感じてほしいと思っています。
日本各地の伝統や食文化に関するクイズにチャレンジし、この機会に理解を深めましょう。



全問正解を目指して、考えましょう!!

Q1

4月の給食で登場した「お姫さん団子汁」は、どこの郷土料理でしょう？

- ① 鹿児島県 ② 宮崎県 ③ 熊本県

Q2

沖縄の郷土料理として、間違っているものはどれでしょう？

- ① イナムドゥチ ② バンバンジー ③ ゴーヤチャンプルー

Q3

5月5日の端午の節句（子どもの日）の行事食に食べられる、伝統的な和菓子はどれでしょう？

- ① わらびもち ② 花見だんご ③ かしわもち



Q4

愛知県の郷土料理として、間違っているものはどれでしょう？

- ① にんじんごはん ② さつま汁 ③ ひきずり

Q5

日本では、夏の「土用の丑の日」に何を食べる習慣があるでしょう？

- ① うなぎ ② すいか ③ そうめん

Q6

和食の代表である「みそ汁」に欠かせない、愛知県ならではの有名なみそはどれでしょう？

- ① 八丁みそ ② 信州みそ ③ 仙台みそ

Q7

日本各地には、ご当地うどんがあります。うどんの名前で正しいものはどれでしょう？

- ① 鼻うどん ② 口うどん ③ 耳うどん

Q8

秋田県の郷土料理で棒のまわりにご飯をまいて固めた料理は、何でしょう？

- ① だまだんご ② きりたんぽ ③ きりだんご

Q9

お正月に食べる行事食を何と言うでしょう？

- ① 精進料理 ② お節料理 ③ 重箱料理

Q10

食器や箸の置き方で正しいものはどれでしょう？



答えはうらをみてね。



献立を募集します！

— 令和6年度日進市学校給食献立コンクール —

テーマ「あったらいいな！こんな給食」

小学1年生から中学3年生まで、自分が食べてみたい献立を応募できます。

応募方法 (次の1か2で提出してください)

- 裏の応募用紙に献立を書いて、きりとり線で切り取って担任の先生に提出してください。
- 応募用紙を、電子データ (PDF) で提出してください。

提出先アドレス kyushoku@city.nisshin.lg.jp

※応募用紙は、日進市のホームページの学校給食センターのサイトからもダウンロードできます。

※グループでも応募できます。

応募締切：令和6年9月2日 (月)

応募用紙に書く内容

次の1～4のいずれかを書きましょう。

- こんなごはん、パン、めんがあったらいいな (主食)。
- こんな肉、魚、卵、大豆などを使った料理があったらいいな (主菜)。
- こんなおかずがあったらいいな (副菜)。
- こんなお汁があったらいいな (汁物)。

- 材料はだいたいわかるけど、量まではわからない時。
→ 料理の内容や味がわかればいいです。
- 作り方の細かいことはわからない時。
→ だいたいの材料、料理の内容や味がわかればいいです。

注意

- あまり値段が高い材料やめずらしい材料は、使えません。
- 生の野菜は使えません。

こんな献立を考えよう！

- おいそう！栄養もあるといい！
- 日進市や愛知県の野菜や肉、魚などの材料が使っている！
- 今まで給食で食べたことがない！
- 献立の名前も、おもしろい！
- あまり作り方が難しくない (と思う) ！

賞

給食の献立に採用された人に表彰状と副賞。
(応募の中から、20程度の献立を給食に出せる形にして提供します)
提出してくれた人全員に、参加賞。

※発表は、11月頃にします。

こんな簡単でもいいです。
しっかり書ける人は
しっかり書きましょう！



(記入例) 応募用紙

料理名 からあげ親子丼	学校名 ○○○○ 学校 ○年 ○組
	(ふりがな) ○○○○ ○○○○
	氏名 ○ ○ ○ ○
料理の区分 主食 (主菜 副菜 汁物)	
出来上がり図 (絵でも写真でもOK!)	どんな料理?どんな味?
	親子丼のとり肉をから揚げにする。
材料名	量 (g) 4人分
からあげ	
たまねぎ	
たまご	
など	
	作り方 (やく、にる、あげるなど)
	からあげとたまねぎをうすく切る。ときたまごをかけながら、ぐつぐつ火にかける。
	献立のポイント (工夫したところ)
	たまごはやわらかいといいと思います。

お　　ほ　　よ　　し 応　募　用　紙

りょうり めい 料理名	がっこうめい 学校名 びょうごう ねん くみ 学校 年 組 (ふりがな) し めい 氏 名			
りょうりのくぶん 料理の区分	しゅじゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物
で き あ が り 図 (絵でも写真でもOK!) 出来上がり図 (絵でも写真でもOK!)		りょうり あじ どんな料理?どんな味?		
ざいりょうめい 材料名	りょうりょう (g) にんぶん 量 (g) 4人分	つく かた 作り方 (やく、にる、あげるなど)		
こんだて 献立のポイント (工夫したところ)		こんだて 献立のポイント (工夫したところ)		

※材料名、量、作り方、献立のポイントなどわかるところまで (書けるところまで) 書いて提出してください。

夏休みを、夏バテしないで元気に楽しもう!

暑い日が続くと、体が疲れたり、ごはんを食べたくなくなりますよね。

夏バテにならないようにするには、食べものからしっかり栄養をとることが大事です。それでも、暑くて食べたくない人もいますよね。夏バテにならないようにするポイントと、食欲がわいて、元気になるためのポイントを伝えます。

※食欲：食べたいという気持ち

夏バテしない4つのポイント

① 朝・昼・夕の3食をちゃんと食べる

特に、朝ごはんは大事です。
毎日、早寝・早起きをしましょう。



② 冷たいものをとりすぎない

おなか冷えると、食欲がなくなります。
また、甘いジュースなどの飲みすぎも
気をつけましょう。



③ 旬の野菜や果物を食べる

日焼けから肌を守るビタミンや
汗と一緒に流れ出るミネラルが
たくさん入っています。



④ おやつはダラダラ食べない

ごはんが食べられなくなないように、
おやつに時間を注意して、たくさん
食べないようにしましょう。



食欲がないときは?

- こしょう、とうがらし、カレー粉、しょうが、にんにく、ねぎ、青じそ、みょうがなどの香辛料や香辛・香味野菜を使いましょう。香りやピリッとした辛さで食欲がわいてきます。

薬味たっぷりがおすすめ!

- そうめん、そば、冷やっこなどを食べるときは、ねぎ、しょうが、みょうが、わさびなどの薬味をたっぷり使いましょう。

郷土料理クイズの正解は

Q1 ③ 熊本県

熊本の方で「だんご」を「だご」と言い、団子汁は県内各地で食べられています。地域や家庭によって入る具材や汁の味、団子の形状は異なります。菊池地方で伝えられている「お姫さん団子汁」は、お姫様のようにやわらかい団子が名前の由来です。

Q2 ② バンバンジー

バンバンジーは、中国の四川料理の一つで、蒸した鶏肉を棒で叩いてやわらかく調理したものです。

① ノイナムドゥチは、「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきの意味を持ち、「イノシシもどき」という意味があります。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシ肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名前がつけました。

Q3 ③ かしわもち

昔から男の子の誕生を祝い、健やかな成長を願う端午の節句の供物として全国で作られてきました。西日本では「ちまき」も親しまれています。

- ①は奈良県の郷土料理、②は花見に食べる風習があります。

Q4 ② さつま汁

さつま汁は、鶏肉を使った具たくさん味噌汁で鹿児島県の郷土料理です。

Q5 ① うなぎ

「土用」とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間を指します。日本では、古来より丑の日に「うの付く食べ物」を食べると縁起がよいとされ、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。ウナギ以外には、うどん・ウリ・梅干し・馬肉(ウマ)・牛肉(ウシ)などがあります。

給食では、これからも愛知県や日本各地の郷土料理を提供します。これからも、日本各地の伝統や食文化に興味・関心を持ちましょう。



疲れをとって元気になるには?

- 豚肉、玄米・胚芽米、ぬか漬け、うなぎ、豆類などを食べて、ビタミンB₁をたくさんとりましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなど(アリシンを含む)と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。
- お酢、梅干し、レモンなどのすっぱいものを食べると、食欲がわいたり、疲れがとれたりする効果が期待できます。



Q6 ① 八丁みそ

愛知県の岡崎城から西へ八丁(約870メートル)の距離にある八丁町のみそ蔵で作られていたことから、その名が親しまれるようになりました。八丁みそは「豆みそ」の仲間、熟成期間がとても長く、色や香りが濃いのが特徴です。

Q7 ③ 茸うどん

栃木県佐野市のご当地うどんです。麺の形が「茸」に似ていて、お正月に食べられます。

愛知県では、厚さ1mm、幅7から8mmほどの平たいうどん「きしめん」が親しまれています。

Q8 ② きりたんぼ

槍の先を取める部分を「たんぼ」といいます。鍋には、たんぼを食べやすい大きさに切って入れるので「きりたんぼ」と呼ばれています。

①の「だまだんご」も秋田県の郷土料理です。ご飯をつぶして丸めたもので、鍋に入れて食べられます。

Q9 ② お節料理

お節料理には、神様をおもてなしするための意味もあります。

①の「精進」には仏道の修行にいそむこと、身を清め行いを慎むことといった意味があります。肉や魚、卵といった動物性の食材を一切使用しない料理です。

Q10 ③

「ごはん」と「汁物」と「香の物」に3種類のおかずが添えられる献立を「一汁三菜」といい、栄養バランスのよい食事になります。

和食の器の正しい並べ方は、向かって、手前の左にごはん、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に漬物やお浸しなどの副菜。お箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字に。お茶を置く位置は右側です。また、魚は頭を左、腹を手前に。頭がない切り身は、幅の広い方を左に、皮を向こう側にして盛り付けます。和食の配膳は、とても合理的に、食べやすくできています。